**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе материалов Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО ), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, примерная программа основного общего образования. Физическая культура на основе авторской В.И.Лях, А.А.Зданевич. Программа по физической культуре в 4 классах общеобразовательных учреждений // Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2014г;

Данная программа составлена для обучающихся **6а, 6б,** **6в**, **6г**.

**Цель программы** – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Задачи:**

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование основ о личной гигиене;

- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование знаний о физической культуре и спорте;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится  102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 6 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

* воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры своего народа;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* освоение социальных норм, правил поведения;
* формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
* умение работать индивидуально и в группе;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
* формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**Содержание курса**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

 - Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

 - Режим дня и его основное содержание

 - Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

 - самонаблюдение и самоконтроль

**Раздел «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

 - лыжные гонки заменяются кроссовой подготовкой

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);*техника защиты* ( вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

Прикладно-ориентированнная подготовка

Прикладно-ориентированнные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

 - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

и формы уроков: как стандартного типа, так и уроки тестирования, соревнования, Дни здоровья, внеклассные мероприятия, круговая тренировка, презентации и т.д.

Методы и формы обучения определяются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, развития и саморазвития личности. При преподавании предмета используются технологии обучения: разноуровнего обучения, ИКТ, здоровьесберегающие технологии.

 **ОСНОВНОЕ Содержание ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уроков** | **Тематический блок, тема учебного занятия** | **Количество часов** |
| 1-11 | ***Легкая атлетика***Виды ходьбы. Разновидности ходьбы и бега. Бег на скорость 30, 60 м Техника прыжка (в длину, с разбега). Прыжок в длину способом согнув ноги.Метание теннисного мяча на дальность | 1135 3 |
| 12 - 22 | ***Кроссовая подготовка***Равномерный бег с 5 мин до 10 мин.Кросс 1 км по пересеченной местности | 11101 |
| 23 - 34 |  ***Гимнастика с элементами акробатики***Техника акробатических упражнений.Ходьба по бревну на носках.Висы и упоры. Строевые упражненияПодтягивание в висеПрыжки через скакалку | 1241225 |
| 35 - 59 | ***Подвижные игры***Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | 2525 |
| 60 - 80 |  ***Подвижные игры с элементами баскетбола***Передача двумя руками от груди.Передача мяча сверху из-за головыЛовля и передача мячаВедение мячаБроски мяча в кольцо двумя руками от грудиМини - баскетбол | 21222339 |
| 81- 90  | ***Кроссовая подготовка***Бег по пересеченной местностиРавномерный бег с 7 мин до 10 минКросс 1 км | 10 2 7 1 |
| 91 -102 | ***Легкая атлетика***Разновидности ходьбы и бега. Бег на скорость 30, 60 м Техника прыжка (в длину, с разбега). .Метание теннисного мяча на дальность  | 1293 |

 **Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****Тем****уроков** | **Кол – во****часов** | **Основные понятия и термины** | **Дата план** | **Дата факт** | **Корректировка** |
| **6а** | **6б** | **6в** | **6г** | **6а** | **6б** | **6в** | **6г** | **6а** | **6б** | **6в** | **6г** |
| 1. | I четвертьОсновы знаний Инструктаж по охране труда. | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ***Легкая атлетика***Спринтерский бег Развитие скоростных способностей.  | 9 | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Спринтерский бег Стартовый разгонВысокий старт**ИКТ**. Техника высокого старта | 1 | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  4 | Высокий старт**ИКТ**. Техника высокого старта  | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовое ускорение 5 - 6 х 30 метров. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Высокий стартБег со старта  | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 50 метров. Высокий старт – бег 60 метров – на результат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Финальное усилие.Развитие скоростной выносливости | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 50 метров. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Эстафеты | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 50 метров. Эстафетный бег. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Развитие скоростных способностей.Бег 60 метров | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Развитие скоростной выносливости  | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Выполнять сериями по 10 – 20 сек. Бег 2х200м (мальчики – 46с,девочки – 50с). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Развитие скоростной выносливости.ОРУ в движении. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 12 – 14 метров. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | ***метание*** Развитие скоростно-силовых способностей.**ИКТ**. Метание мяча  | 3 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Метание мяча на дальность | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Метание мяча на дальность.Прыжковые упражнения | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | ***Прыжки***Развитие силовых способностей и прыгучести. | 3 |  Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Развитие силовых способностей и прыгучести.Прыжки в длину с места. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут на результат. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | ***Кроссовая подготовка*** Длительный бег Развитие выносливости. | 10 | Многоскоки. Бег: мальчики 3х500м,девочки 3х300м (в ¾ силы). Спортивные игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Развитие выносливости.Смешанное передвижение | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (мальчики), лазанием и перелезанием. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Развитие силовой выносливости | 1 | Бег 1000 метров – на результат. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Преодоление препятствий | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий. | 1 | Бег по пересеченной местности с преодоление препятствий шагом и прыжками в шаге. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Переменный бег**ИКТ**. Бег на выносливость | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Переменный бег – 10 минут. | 1 | Переменный бег – 10 – 15 минут. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  25 | Гладкий бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 1500м. История отечественного спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Кроссовая подготовка | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – мальчики, до 15 минут – девочки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. | 1 | Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | II четверть***Гимнастика***СУ. Основы знаний | 18 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Акробатические элементы |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Акробатические элементыУпражнения на пресс |  | Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Развитие гибкости |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Развитие гибкостиПрыжки «змейкой» через скамейку |  | Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Развитие гибкости |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Упражнения в висе и упорах |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Упражнения в висе и упорахСовершенствование упражнений в висе и упорах |  | Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Упражнения в висе и упорахСоскоки с поворотом и опорой |  | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Развитие силовых способностей |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Развитие силовых способностейУпражнения на мышцы брюшного пресса |  | Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Развитие силовых способностей |  | Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Развитие координационных способностей |  | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Развитие координационных способностейДыхательные упражнения |  | Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Развитие координационных способностей |  | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Развитие скоростно-силовых способностей |  | Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Развитие скоростно-силовых способностей |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крёстным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Развитие скоростно-силовых способностейСгибание и разгибание рук в упоре |  | Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | ***Волейбол***Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 3 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Прием и передача мяча |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Прием и передача мяча в стену в движении |  | Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | ***III четверть******Волейбол*** Инструктаж Т/БНижняя подача мяча | 12 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Нижняя подача мяча Специально беговые упражнения |  | Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Нижняя подача мячаПодвижная игра «Подай и попади» |  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Нападающий удар (Н/У) |  | Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Нападающий удар (Н/У)Разбег, прыжок и отталкивание |  | Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Нападающий удар (Н/У)Подвижные игры «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Развитие координационных способностей |  | Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Развитие координационных способностей |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Развитие координационных способностейУчебная игра |  | Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Тактика игры |  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Тактика игрыТактика свободного нападения |  | Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Тактика игрыУчебная игра |  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | ***Баскетбол*** Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 18 | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Ловля и передача мячаПередача мяча одной рукой от плеча |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Ловля и передача мячаПередача мяча двумя руками от груди |  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Ведение мяча |  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему» |  | Учебная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Бросок мяча |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Броски мяча двумя руками от груди с места |  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Тактика свободного нападения |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Тактика свободного нападенияУчебная играПодвижная игра «Мяч капитану» |  | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Позиционное нападениеВырывание и выбивание мяча |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 72 | Позиционное нападение |  | Учебная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Нападение быстрым прорывом |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 74 | Нападение быстрым прорывомСочетание приемов |  | Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Взаимодействие двух игроков |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | Взаимодействие двух игроковУчебная игра |  | Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 77 | Игровые задания |  | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Игровые заданияРазвитие кондиционных и координационных способностей |  | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 79 | IV четверть***Легкая атлетика*** Длительный бег Преодоление препятствий |  10 | Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | Бег с преодолением препятствий | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Темповой бег ( схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Развитие выносливости. | 1 | Много скоки. Темповой бег ( схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Развитие выносливости.Бег в чередовании с ходьбой | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83 | Переменный бег | 1 | Переменный бег – 10 минут. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 84 | Переменный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 85 | Кроссовая подготовка | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (мальчики), лазанием и перелезанием. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе | 1 | Бег 1000 метров – на результат. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 87 | Развитие силовой выносливости | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Гладкий бег | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 89 | ***Спринтерский бег***Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 8 | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Развитие скоростных способностей.Старты из различных И. П. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров( 2 серии). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 91 | Высокий старт | 1 | Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 92 | Высокий старт Бег со старта  | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Финальное усилие.  | 1 | Эстафеты, встречная эстафета. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Эстафеты. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 95 | Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | ***Метание***Развитие скоростно-силовых способностей. | 4 | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100 | Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | ***Прыжки***Развитие силовых способностей и прыгучести | 2 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Подведение итогов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Перечень учебно- методического обеспечения:**

* Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки;
* Мячи волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
* Мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток;
* Компьютерные презентации по темам.

**Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

* [http://method.novgorod.rcde.ru](http://method.novgorod.rcde.ru/) Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
* <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
* <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
* [http://ipulsar.net](http://ipulsar.net/) Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
* <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
* [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) Российский образовательный портал.
* <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
* <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоЗам. директора МБОУ «СОШ №21»Энгельсского муниципального района\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_/ |  УтверждаюДиректор МБОУ «СОШ №21»  Энгельсского муниципального района \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_/Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_ от |

 **Рабочая учебная программа**

 по учебному предмету «физическая культура»

 для обучающихся по ГОС 8а,8б,8в,8г, 10а,11а классов МБОУ «СОШ №21»

 Энгельсского муниципального района

 на 2016/2017 учебный год

 Составитель:

 Савич Анатолий Федорович учитель физической культуры

 первой квалификационной категории

 **1. Пояснительная записка.**

**1.1.Введение**

Программа по физической культуре для 8а, 8б, 8в,8г - классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

**1.2.Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

 **Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 Образовательный процесс физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

 Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**2.1 Структура и содержание программы.**

 В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

 Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

 Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

 Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

 Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

 Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

 Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

 Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.**

 Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

 Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

 Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

 Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

 Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

 В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

 Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

 Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

 Отличительные особенности планирования этих уроков:

 — планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**Ожидаемый результат.**

**В рамках ГОС**

**/для основной школы/**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного

 общего образования являются:

 В познавательной деятельности:

 - использование наблюдений, измерений и моделирования;

 - комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

 - исследование несложных практических ситуаций.

 В информационно-коммуникативной деятельности:

 - умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

 - умение составлять планы и конспекты;

 - умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

 В рефлексивной деятельности:

 - самостоятельная организация учебной деятельности;

 - владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

 - соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

 - владение умениями совместной деятельности.

**4.Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематический блок(тема учебного занятия)** | **Количество часов** | **Использование ИКТ** | **Использование проектной деятельности** | **Использование исследовательской деятельности** |
| **I.** | **Базовая часть** | **75** |  |  |  |
| 1 | Основы знаний (инструктаж) | 1  |  |  |  |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | **2** |  |  |
| 3 | Кроссовая подготовка | 18 | **1** |  |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | **1** |  |  |
| 5 | Баскетбол | 18 | **1** |  |  |
| **II.** | **Вариативная часть** | **27** |  |  |  |
| 1 | Волейбол  | 15 | **1** |  |  |
|  | **Итого** | **102** |  |  |  |

 **5. основное содержание тематического плана**

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы регуляции и самоконтроля.*

**Естественные основы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

 Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

 **Социально-психологические основы.**

 Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

 Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы.**

 Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания.**

 Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

**Волейбол.**

*Основы знаний:*

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе . Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Практическая часть*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Позиционное нападение без изменения позиций | 2 |
| 2 | Нападающий удар | 3 |
| 3 | Верхняя прямая подача | 2 |
| 4 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения через сетку | 2 |
| 5 | Прием мяча снизу двумя руками | 1 |
| 6 | Передача мяча сверху над собой и в парах. Двухсторонняя учебная игра. | 2 |
| 7 | Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам | 3 |
|  | Всего | 15 |

 **Баскетбол.**

*Основы знаний:*

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе . Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Практическая часть*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Штрафной бросок | 1 |
| 2 | Технические действия в защите | 4 |
| 3 | Передача мяча | 4 |
| 4 | Броски мяча по кольцу | 3 |
| 5 | Бросок мяча двумя руками от головы с места и с сопротивлением | 3 |
| 6 | Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 4х4 | 3 |
|  | Всего | 18 |

**Гимнастика.**

*Основы знаний:*

**З**начение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

*Практическая часть*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Акробатика | 4 |
| 2 | Акробатическая комбинация | 2 |
| 3 | Упражнения на гимнастической скамейке | 2 |
| 4 | Прыжки через скакалку | 2 |
| 5 | Висы, подтягивание | 3 |
| 6 | Опорный прыжок | 2 |
| 7 | Поднимание туловища | 1 |
| 8 | Развитие физических качеств | 2 |
|  | Всего | 18 |

 **Легкая атлетика.**

*Основы знаний:*

Терминология легкой атлетики. Правила и организация соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий . Помощь в судействе.

*Практическая часть*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Высокий старт | 2 |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 2 |
| 3 | Бег на результат 60м. | 2 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 5 | Метание малого мяча  | 6 |
| 6 | Бег на средние дистанции | 4 |
| 7 | Прыжки в высоту | 2 |
|  | всего | 20 |
| 8 | Лапта | 12 |
|  | Всего | 32 |

**Кроссовая подготовка.**

*Основы знаний:*

Терминология кроссовой подготовки. Правила и организация соревнований по кроссовой подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий . Помощь в судействе.

*Практическая часть*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе) | 6 |
| 2 | Развитие выносливости (бег 1000м) | 2 |
| 3 | Переменный бег | 4 |
| 4 | Развитие силовой выносливости (бег 3000м) | 2 |
| 5 | Длительный бег | 1 |
| 6 | Преодоление препятствий по пересеченной местности | 2 |
| 7 | Гладкий бег | 1 |
|  | Всего | 18 |

 **Требования к уровню подготовки обучающихся 8 класса**

**Легкая атлетика**

**Учащиеся должны знать:**

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетике.

**уметь:**

 -пробегать 30, 60м. с максимальной скоростью с высокого старта,

 -прыгать в длину и с разбега,

 -метать на дальность мяч,

 -пробегать дистанцию 1500м 2000м.,бежать в равномерном темпе до 20 мин.

**Гимнастика**

 **Знать:**

Правила техники безопасности на уроках гимнастики, терминологию,

**Уметь:**

 -выполнять страховку и самостраховку, строевые упражнения; упражнения в висе, подтягиваться, выполнять комбинацию на перекладине, выполнять упражнения в равновесии и комбинации. Акробатический прыжок, акробатические упражнения раздельно и в комбинации.

**Спортивные игры**

**Знать:**

Правила техники безопасности на уроках спортивных игр во время игры в волейбол, баскетбол.

**Уметь:**

 -играть в волейбол, баскетбол, лапту по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.

**Кроссовая подготовка**

**Знать:**

Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки.

**Уметь:**

 -умеренный бег по дистанцию до 3км.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных особенностей учащихся (таблица уровень физической подготовленности учащихся).

 **Информационно – методическое обеспечение**

**Учебники и пособия для реализации программы:**

* Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 8 класс//Волгоград, 2008 год;
* Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
* Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгоград 2010 год;
* П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
* В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
* Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;
* В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8 классы//М.2012 год;
* А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
* И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
* Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;
* Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2006 год;
* Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;

**Перечень учебно- методического обеспечения:**

* Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки;
* Мячи волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
* Мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток;
* Компьютерные презентации по темам.

**Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

* [http://method.novgorod.rcde.ru](http://method.novgorod.rcde.ru/) Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
* <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
* <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
* [http://ipulsar.net](http://ipulsar.net/) Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
* <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
* [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) Российский образовательный портал.
* <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
* <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

 **Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****Тем****уроков** | **Кол – во****часов** | **Дата проведения** | **Основные понятия и термины** |
| **по плану** | **по факту** |
| **8а** | **8б** | **8в** | **8г** | **8а** | **8б** | **8в** | **8г** |
| 1. | I четвертьОсновы знаний Инструктаж по охране труда. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. |
| 2 | ***Легкая атлетика***Спринтерский бег Развитие скоростных способностей.  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. |
| 3 | Спринтерский бег Стартовый разгонНизкий старт | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). |
|  4 | Низкий старт**ИКТ**. Техника низкого старта  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 х 30 метров. |
| 5 | Низкий стартБег со старта  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 50 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат |
| 6 | Финальное усилие.Развитие скоростной выносливости | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 50 метров. |
| 7 | Эстафеты | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 50 метров. Эстафетный бег. |
| 8 | Развитие скоростных способностей.Бег 60 метров | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |
| 9 | Развитие скоростной выносливости  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Выполнять сериями по 10 – 20 сек. Бег 2х200м (мальчики – 46с,девочки – 50с). |
| 10 | Развитие скоростной выносливости.ОРУ в движении. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 12 – 14 метров. |
| 11 | ***метание*** Развитие скоростно-силовых способностей.**ИКТ**. Метание мяча  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| 12 | Метание мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| 13 | Метание мяча на дальность.Прыжковые упражнения | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. |
| 14 | ***Прыжки***Развитие силовых способностей и прыгучести. | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |
| 15 | Развитие силовых способностей и прыгучести.Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут на результат. |
| 16 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  |
| 17 | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. |
| 18 | ***Кроссовая подготовка*** Длительный бег Развитие выносливости. | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | Многоскоки. Бег: мальчики 3х500м,девочки 3х300м (в ¾ силы). Спортивные игры. |
| 19 | Развитие выносливости.Смешанное передвижение | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (мальчики), лазанием и перелезанием. |
| 20 | Развитие силовой выносливости | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Бег 1000 метров – на результат. |
| 21 | Преодоление препятствий | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| 22 | Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Бег по пересеченной местности с преодоление препятствий шагом и прыжками в шаге. |
| 23 | Переменный бег**ИКТ**. Бег на выносливость | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. |
| 24 | Переменный бег – 10 минут. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Переменный бег – 10 – 15 минут. |
|  25 | Гладкий бег | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 1500м. История отечественного спорта. |
| 26 | Кроссовая подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – мальчики, до 15 минут – девочки. |
| 27 | Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. |
| 28 | ***II четверть******Гимнастика***СУ. Основы знаний | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. |
| 29 | Акробатические элементы | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. |
| 30 | Акробатические элементыУпражнения на пресс | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |
| 31 | Развитие гибкости**ИКТ**. Акробатические элементы | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |
| 32 | Развитие гибкостиПрыжки «змейкой» через скамейку | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. |
| 33 | Развитие гибкости | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |
| 34 | Упражнения в висе и упорах | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. |
| 35 | Упражнения в висе и упорахСовершенствование упражнений в висе и упорах | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. |
| 36 | Упражнения в висе и упорахСоскоки с поворотом и опорой | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |
| 37 | Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения |
| 38 | Развитие силовых способностейУпражнения на мышцы брюшного пресса | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |
| 39 | Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |
| 40 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. |
| 41 | Развитие координационных способностейДыхательные упражнения | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком |
| 42 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. |
| 43 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |
| 44 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крёстным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). |
| 45 | Развитие скоростно-силовых способностейСгибание и разгибание рук в упоре | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. |
| 46 | ***Волейбол***Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. |
| 47 | Прием и передача мяча | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. |
| 48 | Прием и передача мяча в стену в движении | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |
| 49 | ***III четверть******Волейбол*** Инструктаж Т/БНижняя подача мяча | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки: |
| 50 | Нижняя подача мяча Специально беговые упражнения | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Учебная игра. |
| 51 | Нижняя подача мячаПодвижная игра «Подай и попади» | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.. |
| 52 | Нападающий удар (Н/У)**ИКТ**. Техника нападающих ударов | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. |
| 53 | Нападающий удар (Н/У)Разбег, прыжок и отталкивание | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Учебная игра. |
| 54 | Нападающий удар (Н/У)Подвижные игры «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. |
| 55 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |
| 56 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. |
| 57 | Развитие координационных способностейУчебная игра | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |
| 58 | Тактика игры | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. |
| 59 | Тактика игрыТактика свободного нападения | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Учебная игра. |
| 60 | Тактика игрыУчебная игра | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. |
| 61 | ***Баскетбол*** Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. |
| 62 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |
| 63 | Ловля и передача мячаПередача мяча одной рукой от плеча**ИКТ.** Игра в баскетбол | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). |
| 64 | Ловля и передача мячаПередача мяча двумя руками от груди | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). |
| 65 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |
| 66 | Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему» | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Учебная игра |
| 67 | Бросок мяча | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |
| 68 | Броски мяча двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра. |
| 69 | Тактика свободного нападения | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |
| 70 | Тактика свободного нападенияУчебная играПодвижная игра «Мяч капитану» | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра |
| 71 | Позиционное нападениеВырывание и выбивание мяча | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |
| 72 | Позиционное нападение | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Учебная игра |
| 73 | Нападение быстрым прорывом | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. |
| 74 | Нападение быстрым прорывомСочетание приемов | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |
| 75 | Взаимодействие двух игроков | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). |
| 76 | Взаимодействие двух игроковУчебная игра | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра |
| 77 | Игровые задания | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. |
| 78 | Игровые заданияРазвитие кондиционных и координационных способностей | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. |
| 79 | IV четверть***Легкая атлетика*** Длительный бег Преодоление препятствий |  10 |  |  |  |  |  |  |  |  | Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. |
| 80 | Бег с преодолением препятствий | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Темповой бег ( схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. |
| 81 | Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Многоскоки. Темповой бег ( схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. |
| 82 | Развитие выносливости.Бег в чередовании с ходьбой | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. |
| 83 | Переменный бег | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Переменный бег – 10 минут. |
| 84 | Переменный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. |
| 85 | Кроссовая подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (мальчики), лазанием и перелезанием. |
| 86 | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Бег 1000 метров – на результат. |
| 87 | Развитие силовой выносливости | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. |
| 88 | Гладкий бег | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. |
| 89 | ***Спринтерский бег***Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). |
| 90 | Развитие скоростных способностей.Старты из различных И. П. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров( 2 серии). |
| 91 | Низкий старт | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров |
| 92 | Низкий старт Бег со старта в гору | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. |
| 93 | Финальное усилие.  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Эстафеты, встречная эстафета. |
| 94 | Эстафеты. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |
| 95 | Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. |
| 96 | Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. |
| 97 | ***Метание***Развитие скоростно-силовых способностей. | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. |
| 98 | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. |
| 99 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| 100 | Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. |
| 101 | ***Прыжки***Развитие силовых способностей и прыгучести | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. |
| 102 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | Подведение итогов. |

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10 класса/ Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №21»

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта среднего

(полного) общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 5 марта 2004 года №1089;

- Примерной программы по физической культуре, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);

- Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2004 г., допущенной Министерством образования РФ.);

Структура рабочей программы

- Пояснительная записка

- Требования к уровню подготовки обучающихся

- Учебно-тематический план

- Содержание учебного материала

- Контроль уровня обученности

- Литература и средства обучения

 Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **целей:**

 **- развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **освоение** системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Цели физического воспитания учащихся 10 классов:**

* **развитие** физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
* **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
* **освоение знаний** о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
* **формирование** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

 Рабочая программа рассчитана на 102 часа: 3 часа в неделю на каждой параллели согласно учебному плану ОУ.

 Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

 Часы Федерального компонента, предусмотренные на плавание, в связи с отсутствием условий для прохождения этого раздела программы в МБОУ «СОШ № 21» переданы на усиление раздела «Спортивные игры» и «Легкая атлетика». По причине отсутствия в материальной базе школы разновысоких брусьев и гимнастического бревна эти упражнения у девушек заменены темой «Развитие координационных способностей», где девушки выполняют упражнения на равновесие при помощи гимнастической скамейки и висов на гимнастической стенке.

 В разделе «Легкая атлетика» часы для прыжков в высоту способом «перешагивание» по причине отсутствия стойки переданы на «Развитие скоростно-силовых способностей», где больше внимание уделяется различным видам прыжков, много скоков, выпрыгиваний и других упражнений, связанных с упражнениями для силы ног.

 Прохождение учебного материала по разделам программы идет в зависимости от температурного режима в спортивном зале и погодных условий, согласно распределению количества часов по четвертям.

 Новизна программы заключается в изучении вопросов превентивного модульного курса «Профилактика употребления психоактивных веществ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции» в объеме 10 класс – 3 часа. Темы курса реализуются модульно без выделения отдельных часов (2-3 темы в течение года в каждой параллели).

 Отличие данной рабочей программы от Примерной программы заключается в конкретизации и последовательности изучения тем, в распределении и конкретизации количества часов на изучение разделов / тем, требований к уровню подготовки обучающихся, в определении объёма содержания учебного материала по годам обучения.

 Проводится рубежный **контроль** в форме зачета.

 **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**10 класс:**

**знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

 **Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Линии / разделы/темы** | **Кол-во часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **X** |  |
| **Девушки** | **Юноши** |  |
| 1. |  **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | В процессе уроков | В процессе уроков |
| ё2. |  **Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой** |  |  |
| Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой | В процессе уроков | В процессе уроков |
|  **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью** Легкая атлетика |  27 |  27 |
|  Баскетбол | 20 | 20 |
|  Гимнастика с элементами акробатики | 13 | 13 |
|  Волейбол | 17 | 17 |
|  Легкая атлетика  | 25 | 25 |
| Способы спортивно-оздоровительной деятельности  | В процессе уроков | В процессе уроков |
| 3 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |
| Физическое совершенствование с оздоровительной направленностьюАтлетическая гимнастика |  |  |
| Гимнастика (Аэробная оздоровительная) |  |  |
| Способы физкультурно-оздоровительной деятельности | В процессе уроков | В процессе уроков |
| 4 | **Прикладная физическая подготовка** | В процессе уроков | В процессе уроков |
|  5 | Профилактика употребления психоактивных веществ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции (ПУ ПАВ) |  + |  + |
| 6 | **Итого:** | **102** | **102** |

**Распределение часов по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **1** **Четверть** | **2****четверть** | **3****четверть** | **4****четверть** | **Всего** |
| **10****ю** | **10****д** | **10 ю** | **10****д** | **10****ю** | **10****д** | **10****ю** | **10****д** |  |
| **1** | **теоритические****сведения** |  **в процессе уроков** |  |
| **2** | **Легкая атлетика** | **27** | **27** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  **Баскетбол** |  |  | **20** | **20** |  |  |  |  |  |
| **4** | **Гимнастика атлетическая гимнастика аэробная** |  |  |  |  | **13** | **13** |  |  |  |
| **5** | **Волейбол** |  |  |  |  | **17** | **17** |  |  |  |
| **6** | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  | **25** | **25** |  |
| **8** | **РК ПУ ПАВ**  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |
| **9** | **ПРИКЛАДНАЯ ФП** |  **в процессе уроков** |  |
|  | **Всего** | **27** | **27** | **20** | **20** | **30** | **30** | **25** | **25** |  **102** |

 **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**физическая культура и основы здорового образа жизни(в процессе уроков)**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**с прикладно-ориентированной физической подготовкой (96 час)**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.**

**Легкая атлетика** **(52час).**

**10 класс** **Совершенствование техники спринтерско­го бега.**

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт ,30 м. Бег на резуль­тат на 100 м. Эстафетный бег.

**10 класс** **Совершенствование техники длительно­го бега.**

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и перемен­ном темпе 8-12 мин. Бег на 2000 м.

**10 класс** **Совершенствование техники прыжка в дли­ну с разбега.**

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

**10 класс** **Совершенствование техники метания в цель и на дальность.** Юноши. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и пол­ного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущей­ся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различ­ных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и за­данное расстояние.

Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного раз­бега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) дву­мя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

**10 класс** **Развитие выносливости.**

Юноши и девушки. Длительный . 6-мин бег

**10 класс Развитие скоростно-силовых способностей.**

Юноши и девушки. Прыжки в длину с места , много скоки, круговая тренировка.

**10 класс** **Развитие скоростных способностей.**

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускоре­нием, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

**10 класс** **Развитие координационных способностей.**

Юноши и девушки. Варианты челночно­го бега, бега с изменением направления, ско­рости, способа перемещения; бег с преодоле­нием препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

**10 класс Самостоятельные занятия.**

Юноши и девушки. Тренировка в оздоро­вительном беге для развития и совершенство­вания основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**10 класс Овладение организаторскими способностями.**

Юноши и девушки. Выполнение обязан­ностей судьи по видам легкоатлетических со­ревнований и инструктора в занятиях с млад­шими школьниками.

**Баскетбол (юноши и девушки) (10 класс-20ч ).**

 **Совершенствование техники бросков мяча**

**10 класс** Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

 **Совершенствование техники ведения мяча.**

 **10 класс** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

 **Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.**

**10 класс** Комбинации из освоенных элементов техни­ки передвижений.

 **Совершенствование ловли и передач мяча.**

Варианты ловли и передач мяча без сопро­тивления и с сопротивлением защитника (в раз­личных построениях).

**10 класс**

 **Совершенствование техники защитных дей­ствий.**

 **10 класс**

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и ­ координационных способностей.**

**10 класс** Комбинации из освоенных элементов техни­ки перемещений и владения мячом.

**Совершенствование тактики игры.**

**10 класс** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

**10 класс**

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

**Развитие выносливости**.

**10 класс**  Эстафеты, круговая трениров­ка, подвижные игры, двусторонние игры и игро­вые задания длительностью от 20 сек. до 18 мин

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.**

**10 класс** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на рас­стояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочета­нии с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Знания о физической культуре.**

**10 класс** Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, инди­видуальные, групповые и командные атакую­щие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координаци­онных и кондиционных способностей, психиче­ские процессы, воспитание нравственных и во­левых качеств. Правила игры. Техника безопас­ности при занятиях спортивными играли.

**Самостоятельные занятия по разделу.**

**10 класс**

Упражнения по совершенствованию коор­динационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упраж­нения по совершенствованию технических при­емов; подвижные игры, игровые задания, при­ближенные к содержанию разучиваемых спор­тивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортив­ными играми.

**Овладение организаторскими способно­стями.**

**10 класс**

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подго­товка мест занятий.

**Гимнастика с основами акробатики(13 час).**

**10 класс** **Совершенствование строевых упражнений.**

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кру­гом. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по два, по четыре, по восемь в движении.

**10 класс** **Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.**

Юноши и девушки. Комбинации из различ­ных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

**10 класс** **Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.**

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

**10 класс** **Освоение и совершенствование висов и упоров.**

Юноши. Пройденный материал в предыду­щих классах. Подъем в упор силой; вис согнув­шись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгиба­ние рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стой­ка на плечах из седа ноги врозь. Подъем пере­воротом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**10 класс** **Освоение и совершенствование опорных прыжков**.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. ширину, высота 110 см).

**10 класс** **Освоение и совершенствование акробатиче­ских упражнений.**

Юноши. Длинный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; стойка на руках с по­мощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях на­клон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**10 класс** **Развитие координационных способностей.**

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с пред­метами; то же с различными способами ходь­бы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической ска­мейкой, на гимнасти­ческой стенке, гимнастических снарядах. Акро­батические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

**10 класс** **Развитие силовых способностей и силовой выносливости.**

Юноши. Лазание по двум канатам без по­мощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягива­ния. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

**10 класс** **Развитие скоростно-силовых способностей.**

Юноши и девушки. Опорные прыж­ки, прыжки со скакалкой, метание набивно­го мяча.

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

**Волейбол (юноши и девушки) (17 часов).**

 **10 класс Совершенствование техники передвижений, остановок,** поворотов и стоек .Комбинации из освоенных элементов техни­ки передвижений.

**10 класс Совершенствование техники приема и пе­редач мяча**. Варианты техники приема и передач мяча.

**10 класс Совершенствование техники подач мяча.** Варианты подач мяча.

**Совершенствование техники нападающе­го удара** .Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**10 класс Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам

  **Способы спортивно-оздоровительной деятельности.**

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков ).**

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**

**(в процессе урока)**

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**

**(в процессе уроков )**

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

**Прикладная физическая подготовка**

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности,

понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

 Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре

**Профилактика употребления психоактивных веществ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции**

**10 класс.** «Основы здорового образа жизни», «Биологические ритмы и трудоспособность человека» «Значение двигательной активности и закаливание организма для здоровья человека»

.

Календарно – тематическое планирование 10 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема уроков | Кол-вочас. | Дата | Основные понятия итермины |
| по плану | по факту |
| 1 | Вводный инструктаж. Техника спринтерского бега. | 1 |  |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. |
| 2 | Техника спринтерского бега | 1 |  |  | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). |
| 3 | Контроль- бег 100 метров. | 1 |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 100 метров – на результат. |
| 4 | Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки- 500гр). | 1 |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| 5 | Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки -500гр). | 1 |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| 6 | Контроль- метание гранаты (юноши -700гр; девушки- 500гр). | 1 |  |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Метание на результат. |
| 7 | Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега. | 1 |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону. |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега. | 1 |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут на результат. |
| 9 | Контроль прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега – на результат |
| 10 | Эстафетный бег. Техника длительного бега. | 1 |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 6 30 – 100 метров. Эстафетный бег. |
| 11 | Контроль - бег 1000метров (ю.) и 1000метров (д.). | 1 |  |  | Контроль - бег 1000метров (ю.) и 1000метров (д.). |
| 12 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по спортивным играм. Техника перемещений и владения мячом. Передача мяча. | 1 |  |  | Техника перемещений и владения мячом. Передача мяча. |
| 13 | Контроль - передачи мяча в движении. | 1 |  |  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |
| 14 | Техника ведения мяча. | 1 |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита |
| 15 | Бросок мяча с места и после ведения. Ведение мяча. | 1 |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |
| 16 | Бросок мяча с места и после ведения. Ведение мяча. | 1 |  |  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |
| 17 | Бросок мяча с места и после ведения. Ведение мяча. | 1 |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |
| 18 | Техника игры против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват | 1 |  |  | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра |
| 19 | Техника игры против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват) | 1 |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |
| 20 | Контроль - броски мяча со штрафной. | 1 |  |  | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра |
| 21 | Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра |
| 22 | Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |
| 23 | Тактика игры в защите и нападении. | 1 |  |  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра |
| 24 | Концентрированная защита и организация быстрого прорыва. | 1 |  |  | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра |
| 25 | Концентрированная защита и организация быстрого прорыва. | 1 |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |
| 26 | Контроль - учебно - тренировочная игра | 1 |  |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча |
| 27 | Контроль - учебно - тренировочная игра | 1 |  |  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра |
| 28 | Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики и элементов акробатики.  | 1 |  |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. |
| 29 | Строевые приемы в движении | 1 |  |  | Строевые приемы в движении |
| 30 | Контроль комбинация из различных положений. | 1 |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |
| 31 | Совершенствование строевых упражнений | 1 |  |  | Совершенствование строевых упражнений |
| 32 | Совершенствование строевых упражнений | 1 |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |
| 33 | Контроль – строевые упражнения | 1 |  |  | Контроль – строевые упражнения |
| 34 | Освоение и совершенствования акробатических упражнений. | 1 |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |
| 35 | Акробатические упражнения из 3 -4.5; элементов. | 1 |  |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. |
| 36 | Контроль - акробатическое соединение из 3 - 4 элементов. Совершенствование комбинации из акробатических упражнений. | 1 |  |  | Совершенствование комбинации из акробатических упражнений |
| 37 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники верхней нижней передачи.Волейбол. | 1 |  |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крёстным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). |
| 38 | Верхняя прямая передача. Совершенствование техники передач. | 1 |  |  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки: |
| 39 | Верхняя прямая передача. Техника приёма подачи снизу. | 1 |  |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. |
| 40 | Контроль - верхняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача. | 1 |  |  | Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |
| 41 | Совершенствование техники нападающего удара. Техника блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. | 1 |  |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. |
| 42 | Контроль - верхняя и нижняя передача. Одиночный и двойной блок, страховка. | 1 |  |  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки: |
| 43 | Первая передача после приёма в 3 зону. Вторая передача в зоны 2 и 4. | 1 |  |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. |
| 44 | Совершенствование техники одиночного, двойного блока и страховки. Приём с подачи снизу. | 1 |  |  | Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. |
| 45 | Контроль - Приём с подачи снизу и передача в 3 номер. Совершенствование техники верхней прямой подачи. | 1 |  |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. |
| 46 | Совершенствование тактики игры. | 1 |  |  | Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |
| 47 | Совершенствование тактики игры. | 1 |  |  | Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. |
| 48 | Контроль - Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  | Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |
| 49 | Повторение водного инструктажа. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одевание и подготовка лыж, переноска лыж, порядок следования в колонне. Одновременный, одношаговый ход. | 1 |  |  | Повторение водного инструктажа. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. |
| 50 | Попеременный, двухшажный ход ход. | 1 |  |  | Двухшажный ход ход. |
| 51 | Совершенствование техники ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом. | 1 |  |  | Техники ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом |
| 52 | Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. | 1 |  |  | Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. |
| 53 | Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. | 1 |  |  | Переход с одного хода на другой. |
| 54 | Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. | 1 |  |  | Одновременные хода |
| 55 | Передвижения приставным шагом и поворот переступанием. Спуски со склонов. | 1 |  |  | Передвижения приставным шагом и поворот переступанием. Спуски со склонов |
| 56 | Передвижения приставным шагом и поворот переступанием. Спуски со склонов. | 1 |  |  | Спуски со склонов |
| 57 | Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. Контроль. | 1 |  |  | Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. |
| 58 | Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. Контроль. | 1 |  |  | Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. Контроль |
| 59 | Подъём в гору «полуёлочкой»,«ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом. Преодоление контруклонов и спуски с горы в различных стойках. | 1 |  |  | Подъём в гору «полуёлочкой»,«ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом. Преодоление контруклонов и спуски с горы в различных стойках |
| 60 | Подъём в гору «полуёлочкой»,«ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом. Преодоление контруклонов и спуски с горы в различных стойках. | 1 |  |  | Преодоление контруклонов и спуски с горы в различных стойках |
| 61 | Контроль - коньковый ход. Совершенствование техники одновременных ходов | 1 |  |  | Совершенствование техники одновременных ходов |
| 62 | Контроль - коньковый ход.Совершенствование техникиодновременных ходов. | 1 |  |  | Контроль - коньковый ход |
| 63 | Спуски со склонов змейкой и торможение «плугом» и «упором». | 1 |  |  | Спуски со склонов змейкой |
| 64 | Совершенствование техники «Конькового хода»,попеременного одношажного и бесшажного хода. | 1 |  |  | Техника попеременного одношажного и бесшажного хода. |
| 65 | Совершенствование техники «Конькового хода»,попеременного одношажного и бесшажного хода. | 1 |  |  | Техника «Конькового хода». |
| 66 | Совершенствование техники «Конькового хода»,попеременного одношажного и бесшажного хода. | 1 |  |  | Совершенствование техники «Конькового хода»,попеременного одношажного и бесшажного хода. |
| 67 | Спуски с подниманием носков лыж и переход на параллельную лыжню. | 1 |  |  | Спуски с подниманием носков лыж |
| 68 | Контроль - ходьба на лыжах Зкм. (девушки), 5км. (юноши). | 1 |  |  | Контроль - ходьба на лыжах Зкм. (девушки), 5км. (юноши). |
| 69 | Контроль - ходьба на лыжах Зкм. (девушки), 5км. (юноши). | 1 |  |  | Контроль - ходьба на лыжах Зкм. (девушки), 5км. (юноши). |
| 70 | Контроль - спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором». | 1 |  |  | Спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором». |
| 71 | Контроль - спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором». | 1 |  |  | Контроль - спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором». |
| 72 | Контроль - спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором». | 1 |  |  | Контроль - торможение «Плугом», и «Упором». |
| 73 | Техника безопасности и правила поведения на спортивных играх. Техника передвижений остановок и стоек. Передачи мяча. | 1 |  |  | Техника безопасности и правила поведения на спортивных играх. |
| 74 | Техника ведения мяча. Передачи мяча. | 1 |  |  | Техника передвижений остановок и стоек. Передачи мяча. |
| 75 | Контроль - ведение мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 |  |  | Техника передвижений остановок и стоек.  |
| 76 | Броски мяча с места. Бросок мяча после ведения. | 1 |  |  | Бросок мяча после ведения. |
| 77 | Тактика нападения быстрым прорывом и игра в защите 2:1; 3:2. | 1 |  |  | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра |
| 78 | Контроль - бросок мяча после ведения. Ведение мяча. | 1 |  |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. |
| 79 | Техника ведения и бросков мяча с места без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |  |  | Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |
| 80 | Взаимодействия «двойка» при игре в нападении. Противодействия «двойке» при игре в защите. | 1 |  |  | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра |
| 81 | Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. |
| 82 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту. | 1 |  |  | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).Прыжки в высоту |
| 83 | Прыжки в высоту. | 1 |  |  | Прыжки в высоту |
| 84 | Совершенствование техники прыжков в высоту. | 1 |  |  | Техника прыжков в высоту |
| 85 | Контроль - Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |  |  | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». |
| 86 | Техника спринтерского бега. | 1 |  |  | Многоскоки. Темповой бег ( схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м.  |
| 87 | Техника спринтерского бега. | 1 |  |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. |
| 88 | Контроль – бег 100 метров. | 1 |  |  | Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров  |
| 89 | Метание гранаты. Техника длительного бега. | 1 |  |  | Метание на заданное расстояние. Метание гранаты на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. |
| 90 | Метание гранаты. Техника длительного бега. | 1 |  |  | Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. |
| 91 | Контроль - метание гранаты с 3 - 4шагов разбега. | 1 |  |  | Метание на заданное расстояние. Метание гранаты с 3 - 4шагов разбега |
| 92 | Эстафетный бег. Техника длительного бега. | 1 |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку |
| 93 | Эстафетный бег. Техника длительного бега. | 1 |  |  | Эстафетный бег. Техника длительного бега. |
| 94 | Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки- 500гр). | 1 |  |  | Метание гранаты -юноши - 700гр. |
| 95 | Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки- 500гр). | 1 |  |  | Метание гранаты -девушки- 500гр. |
| 96 | Контроль- метание гранаты (юноши -700гр; девушки- 500гр). | 1 |  |  | Контроль- метание гранаты (юноши -700гр; девушки- 500гр). |
| 97 | Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега. | 1 |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.  |
| 98 | Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега. | 1 |  |  | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. |
| 99 | Контроль прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  | Прыжки в длину с разбега – на результат. |
| 100 | Эстафетный бег. Техника длительного бега. | 1 |  |  | Эстафетный бег. Техника длительного бега. |
| 101 | Контроль - бег 1000метров (ю.) и 1000метров (д.). | 1 |  |  | Контроль - бег 1000м (юноши), 1000 м. (девушки). |
| 102 | Контроль - бег 1000м (юноши), 1000 м. (девушки). | 1 |  |  | Контроль - бег 1000м (юноши), 1000 м. (девушки). |

**Пояснительная записка к рабочей программе учебного предмета**

**«Физическая культура. Базовый уровень»**

**11 класс**

**1.1. перечень нормативных документов**

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего (полного) образования по литературе (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004. № 1089)
2. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. (распоряжение правительства Российской Федерации от 07.02.2011 № 163-р)
3. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004г. №1312»(Приказ Министерства образования и науки от 09.06.2011. №1994)
4. «Об утверждении СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189)
5. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004. № 1312)
6. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.12.2010. № 2080)
7. Примерные программы основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании МОиН РФ от 07.06.2005 г. №03– 1263)

**Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И. Ляха и А.А. Зданевича. Рабочая программа состоит из двух частей : базовой в количестве 87 часов и вариативной части в количестве 15 часов.В программу внесены изменения: вместо раздела «Элементы единоборств» включен НРК «Легкая атлетика» в количестве 9 часов. По выбору учителя и учащихся увеличено количество часов в раздел «Лыжная подготовка» в количестве 6 часов.**

Цель курса - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Курс направлен на:

 Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

 Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

 Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта:

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья Содействие воспитанию нравственности и волевых качеств, развитие психических, процессов и свойств личности.

Уровень физической культуры, связанной с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управлением физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Темы теоретических занятий по физической культуре**

**11 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Урок №** | **Тема** |
| **12** | Развитие физической культуры и спорта в Саратовской области. |
| **54** | Популяризация олимпийских видов спорта. |
| **49** | Олимпийские игры, их символика и ритуалы. |
| **93** | Спортивно-оздоровительная программа «Президентские состязания». |
| **55** | Лыжная подготовка. |
| **56** | Лыжная подготовка. |

**График распределения учебного материала 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный****материал** | **часы** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **1-11** | **12-27** |  | **28-36** | **37-48** | **49-72** | **73-78** | **79-81** | **82-102** |
| **1** | **Базовая часть** | **87**  |
| **1.1** | **Лёгкая атлетика** | **23** | **11** |  |  |  |  |  |  |  | **21** |
| **1.2** | **Спортивные игры:****Волейбол****Баскетбол** | **37** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  | **12** |  |  |  |  |
| **25** |  | **16** |  |  |  |  | **6** | **3** |  |
| **1.3** | **Лыжная****подготовка** | **18** |  |  |  |  |  | **24** |  |  |  |
| **1.4** | **Гимнастика с** **элементами****акробатики** | **9** |  |  |  | **9** |  |  |  |  |  |
| **1.5** | **Основы знаний****о физической****культуре** | **В процессе урока** |
| **2** | **Вариативная часть** | **15** |
| **2.1** | **НРК****Легкая атлетика** | **9** |
| **2.2** | **По выбору учителя****Лыжная подготовка** | **6** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Распределение учебного времени при учебной нагрузке 3 часа в неделю** |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|  |
| 1 | Базовая часть: | 87 |
|  | Спортивные игры | 37 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 9 |
|  | Легкая атлетика | 23 |
|  | Лыжная подготовка | 18 |
|  |  |  |
| 2 | Вариативная часть | 15 |
| 3 | Итог | 102 |

Национальный региональный компонент (НРК) – 82-90 – легкая атлетика (9 час).

 По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта -49-54- лыжная подготовка (6 уроков ).

Основы знаний о физической культуре используются в течение урока.

Календарно-тематическое планирование составлено на 4 четверти в соответствии с годовым планом - графиком.

***Распределение учебной нагрузки по четвертям***

1 четверть

легкая атлетика с 1 - 11урок

баскетбол с 12 — 27 урок

2 **четверть**

гимнастика с элементами акробатики с 28-36 урок

Волейбол с 37-48 урок

**3 четверть**

лыжная подготовка с 49 – 72урок

баскетбол 73-78 урок

**4 четверть**

баскетбол с 79-81 урок

легкая атлетика с 82 - 102урок

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

Внеклассная работа. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия:

1. составлены комплексы «Физкультминутка» и ознакомлены все преподаватели - предметники,

2. учащиеся принимают участие в Спартакиаде по физической культуре

3. учащиеся принимают участие в Спартакиаде по физической культуре

4. по плану школы (методического объединения) принимают участие в мероприятиях внутри школы,

5. занимаются в секции баскетбола и легкой атлетики в школе, посещают секционные занятия в свободное время в спортивных школах города,

6. в сентябре и апреле - «Тестирование» сдача контрольных норматив

 **Требования к уровню подготовки учащихся, успешно освоивших рабочую программу**

 **учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»**

***В результате изучения предмета физическая культура на базовом уровне ученик должен***

**знать/понимать**

* Основы предмета «Физическая культура».
1. содержание изученных разделов
* основные требования по предмету
* основные закономерности предмета по видам спорта
* основные понятия и правила поведения на уроках

**уметь**

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-дальнейшее развитие координационных ( ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей ( скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;.

-совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заведениях;

- вырабатывание представлений о физической культуре личности и приёмов самоконтроля, углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий и оказания первой помощи при травмах.

- Двигательные умения, навыки и способности

*В метаниях на дальность и меткость:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и полного разбега (12-15 метров) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по форме и массе снаряды в горизонтальную цель 2,5\*2,5 метра с 10-12 м. (девушки) и 15-25м (юноши), метать теннисный мяч в вертикальную цель 1\*1м с 10 м. (девушки), с 15-20 м. (юноши).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки), выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см. (юноши), выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки), выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот боком и др. раннее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

*В единоборствах:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

*В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных действий одной из спортивных игр.

*Физическая подготовленность:* соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоравительной деятельности:* использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, осуществлять коррекцию недостатков физического развития, проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м., прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* согласовывать свое поведение с интересами коллектива, при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

 **Характеристика контрольно-измерительных материалов, используемых**

 **для оценивания уровня подготовки учащихся**

Инструментарием отслеживания физической подготовленности учащихся является таблица оценки результатов тестирования физической подготовленности школьников. По результатам вводного тестирования, проводимого в сентябре, происходит корректировка характера физических упражнений и нагрузки, получаемой учащимися на уроках, даются домашние задания. Итоговое тестирование проводится в мае.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполняемой ими программе.

Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

При оценивании уровня физической подготовленности учащегося особое внимание уделяется не столько высоким исходным уровням развития, что чаще всего свидетельствует о хороших природных задатках, а индивидуальным темпам приростов в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

 Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий. Оценивание физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп осуществляется на основе требований «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам» (авторы-составители: А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, 2004 г.) и в соответствии с Государственным стандартом содержания образования по физической культуре.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:**

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

## *Основное содержание 10-11 классах*

 **I.Лёгкая атлетика**

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания гранаты.

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

 **II. Волейбол.**

Техника приёма верхних передач. Приём мяча снизу двумя руками. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.

 **III.Баскетбол.**

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

 **IV. Гимнастика**

*Акробатические упражнения и комбинации -* девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

 **V. Лыжная подготовка**

*Упражнения лыжной подготовки.* Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным), коньковый ход.

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Календарно – тематическое планирование 11 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема уроков | Кол-вочас. | Дата | Основные понятия итермины |
| по плану | по факту |
| 1 | Вводный инструктаж. Техника спринтерского бега. | 1 |  |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. |
| 2 | Техника спринтерского бега | 1 |  |  | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). |
| 3 | Контроль- бег 100 метров. | 1 |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 100 метров – на результат. |
| 4 | Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки- 500гр). | 1 |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| 5 | Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки -500гр). | 1 |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| 6 | Контроль- метание гранаты (юноши -700гр; девушки- 500гр). | 1 |  |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Метание на результат. |
| 7 | Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега. | 1 |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону. |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега. | 1 |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут на результат. |
| 9 | Контроль прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега – на результат |
| 10 | Эстафетный бег. Техника длительного бега. | 1 |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 6 30 – 100 метров. Эстафетный бег. |
| 11 | Контроль - бег 1000метров (ю.) и 1000метров (д.). | 1 |  |  | Контроль - бег 1000метров (ю.) и 1000метров (д.). |
| 12 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по спортивным играм. Техника перемещений и владения мячом. Передача мяча. | 1 |  |  | Техника перемещений и владения мячом. Передача мяча. |
| 13 | Контроль - передачи мяча в движении. | 1 |  |  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |
| 14 | Техника ведения мяча. | 1 |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита |
| 15 | Бросок мяча с места и после ведения. Ведение мяча. | 1 |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |
| 16 | Бросок мяча с места и после ведения. Ведение мяча. | 1 |  |  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |
| 17 | Бросок мяча с места и после ведения. Ведение мяча. | 1 |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |
| 18 | Техника игры против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват | 1 |  |  | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра |
| 19 | Техника игры против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват) | 1 |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |
| 20 | Контроль - броски мяча со штрафной. | 1 |  |  | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра |
| 21 | Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра |
| 22 | Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |
| 23 | Тактика игры в защите и нападении. | 1 |  |  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра |
| 24 | Концентрированная защита и организация быстрого прорыва. | 1 |  |  | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра |
| 25 | Концентрированная защита и организация быстрого прорыва. | 1 |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |
| 26 | Контроль - учебно - тренировочная игра | 1 |  |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча |
| 27 | Контроль - учебно - тренировочная игра | 1 |  |  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра |
| 28 | Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики и элементов акробатики.  | 1 |  |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. |
| 29 | Строевые приемы в движении | 1 |  |  | Строевые приемы в движении |
| 30 | Контроль комбинация из различных положений. | 1 |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |
| 31 | Совершенствование строевых упражнений | 1 |  |  | Совершенствование строевых упражнений |
| 32 | Совершенствование строевых упражнений | 1 |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |
| 33 | Контроль – строевые упражнения | 1 |  |  | Контроль – строевые упражнения |
| 34 | Освоение и совершенствования акробатических упражнений. | 1 |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |
| 35 | Акробатические упражнения из 3 -4.5; элементов. | 1 |  |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. |
| 36 | Контроль - акробатическое соединение из 3 - 4 элементов. Совершенствование комбинации из акробатических упражнений. | 1 |  |  | Совершенствование комбинации из акробатических упражнений |
| 37 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по спортивным играм. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники верхней нижней передачи.Волейбол. | 1 |  |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крёстным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). |
| 38 | Верхняя прямая передача. Совершенствование техники передач. | 1 |  |  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки: |
| 39 | Верхняя прямая передача. Техника приёма подачи снизу. | 1 |  |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. |
| 40 | Контроль - верхняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача. | 1 |  |  | Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |
| 41 | Совершенствование техники нападающего удара. Техника блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. | 1 |  |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. |
| 42 | Контроль - верхняя и нижняя передача. Одиночный и двойной блок, страховка. | 1 |  |  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки: |
| 43 | Первая передача после приёма в 3 зону. Вторая передача в зоны 2 и 4. | 1 |  |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. |
| 44 | Совершенствование техники одиночного, двойного блока и страховки. Приём с подачи снизу. | 1 |  |  | Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. |
| 45 | Контроль - Приём с подачи снизу и передача в 3 номер. Совершенствование техники верхней прямой подачи. | 1 |  |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. |
| 46 | Совершенствование тактики игры. | 1 |  |  | Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |
| 47 | Совершенствование тактики игры. | 1 |  |  | Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. |
| 48 | Контроль - Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  | Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |
| 49 | Повторение водного инструктажа. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одевание и подготовка лыж, переноска лыж, порядок следования в колонне. Одновременный, одношаговый ход. | 1 |  |  | Повторение водного инструктажа. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. |
| 50 | Попеременный, двухшажный ход ход. | 1 |  |  | Двухшажный ход ход. |
| 51 | Совершенствование техники ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом. | 1 |  |  | Техники ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом |
| 52 | Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. | 1 |  |  | Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. |
| 53 | Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. | 1 |  |  | Переход с одного хода на другой. |
| 54 | Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. | 1 |  |  | Одновременные хода |
| 55 | Передвижения приставным шагом и поворот переступанием. Спуски со склонов. | 1 |  |  | Передвижения приставным шагом и поворот переступанием. Спуски со склонов |
| 56 | Передвижения приставным шагом и поворот переступанием. Спуски со склонов. | 1 |  |  | Спуски со склонов |
| 57 | Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. Контроль. | 1 |  |  | Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. |
| 58 | Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. Контроль. | 1 |  |  | Одновременные хода и переходы с одного хода на другой. Контроль |
| 59 | Подъём в гору «полуёлочкой»,«ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом. Преодоление контруклонов и спуски с горы в различных стойках. | 1 |  |  | Подъём в гору «полуёлочкой»,«ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом. Преодоление контруклонов и спуски с горы в различных стойках |
| 60 | Подъём в гору «полуёлочкой»,«ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом. Преодоление контруклонов и спуски с горы в различных стойках. | 1 |  |  | Преодоление контруклонов и спуски с горы в различных стойках |
| 61 | Контроль - коньковый ход. Совершенствование техники одновременных ходов | 1 |  |  | Совершенствование техники одновременных ходов |
| 62 | Контроль - коньковый ход.Совершенствование техникиодновременных ходов. | 1 |  |  | Контроль - коньковый ход |
| 63 | Спуски со склонов змейкой и торможение «плугом» и «упором». | 1 |  |  | Спуски со склонов змейкой |
| 64 | Совершенствование техники «Конькового хода»,попеременного одношажного и бесшажного хода. | 1 |  |  | Техника попеременного одношажного и бесшажного хода. |
| 65 | Совершенствование техники «Конькового хода»,попеременного одношажного и бесшажного хода. | 1 |  |  | Техника «Конькового хода». |
| 66 | Совершенствование техники «Конькового хода»,попеременного одношажного и бесшажного хода. | 1 |  |  | Совершенствование техники «Конькового хода»,попеременного одношажного и бесшажного хода. |
| 67 | Спуски с подниманием носков лыж и переход на параллельную лыжню. | 1 |  |  | Спуски с подниманием носков лыж |
| 68 | Контроль - ходьба на лыжах Зкм. (девушки), 5км. (юноши). | 1 |  |  | Контроль - ходьба на лыжах Зкм. (девушки), 5км. (юноши). |
| 69 | Контроль - ходьба на лыжах Зкм. (девушки), 5км. (юноши). | 1 |  |  | Контроль - ходьба на лыжах Зкм. (девушки), 5км. (юноши). |
| 70 | Контроль - спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором». | 1 |  |  | Спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором». |
| 71 | Контроль - спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором». | 1 |  |  | Контроль - спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором». |
| 72 | Контроль - спуск со склонов змейкой, торможение «Плугом», и «Упором». | 1 |  |  | Контроль - торможение «Плугом», и «Упором». |
| 73 | Техника безопасности и правила поведения на спортивных играх. Техника передвижений остановок и стоек. Передачи мяча. | 1 |  |  | Техника безопасности и правила поведения на спортивных играх. |
| 74 | Техника ведения мяча. Передачи мяча. | 1 |  |  | Техника передвижений остановок и стоек. Передачи мяча. |
| 75 | Контроль - ведение мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. | 1 |  |  | Техника передвижений остановок и стоек.  |
| 76 | Броски мяча с места. Бросок мяча после ведения. | 1 |  |  | Бросок мяча после ведения. |
| 77 | Тактика нападения быстрым прорывом и игра в защите 2:1; 3:2. | 1 |  |  | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра |
| 78 | Контроль - бросок мяча после ведения. Ведение мяча. | 1 |  |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. |
| 79 | Техника ведения и бросков мяча с места без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |  |  | Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |
| 80 | Взаимодействия «двойка» при игре в нападении. Противодействия «двойке» при игре в защите. | 1 |  |  | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра |
| 81 | Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. |
| 82 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту. | 1 |  |  | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).Прыжки в высоту |
| 83 | Прыжки в высоту. | 1 |  |  | Прыжки в высоту |
| 84 | Совершенствование техники прыжков в высоту. | 1 |  |  | Техника прыжков в высоту |
| 85 | Контроль - Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |  |  | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». |
| 86 | Техника спринтерского бега. | 1 |  |  | Многоскоки. Темповой бег ( схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м.  |
| 87 | Техника спринтерского бега. | 1 |  |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. |
| 88 | Контроль – бег 100 метров. | 1 |  |  | Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров  |
| 89 | Метание гранаты. Техника длительного бега. | 1 |  |  | Метание на заданное расстояние. Метание гранаты на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. |
| 90 | Метание гранаты. Техника длительного бега. | 1 |  |  | Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. |
| 91 | Контроль - метание гранаты с 3 - 4шагов разбега. | 1 |  |  | Метание на заданное расстояние. Метание гранаты с 3 - 4шагов разбега |
| 92 | Эстафетный бег. Техника длительного бега. | 1 |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку |
| 93 | Эстафетный бег. Техника длительного бега. | 1 |  |  | Эстафетный бег. Техника длительного бега. |
| 94 | Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки- 500гр). | 1 |  |  | Метание гранаты -юноши - 700гр. |
| 95 | Метание гранаты (юноши- 700гр; девушки- 500гр). | 1 |  |  | Метание гранаты -девушки- 500гр. |
| 96 | Контроль- метание гранаты (юноши -700гр; девушки- 500гр). | 1 |  |  | Контроль- метание гранаты (юноши -700гр; девушки- 500гр). |
| 97 | Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега. | 1 |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.  |
| 98 | Прыжки в длину с разбега. Техника длительного бега. | 1 |  |  | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. |
| 99 | Контроль прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  | Прыжки в длину с разбега – на результат. |
| 100 | Эстафетный бег. Техника длительного бега. | 1 |  |  | Эстафетный бег. Техника длительного бега. |
| 101 | Контроль - бег 1000метров (ю.) и 1000метров (д.). | 1 |  |  | Контроль - бег 1000м (юноши), 1000 м. (девушки). |
| 102 | Контроль - бег 1000м (юноши), 1000 м. (девушки). | 1 |  |  | Контроль - бег 1000м (юноши), 1000 м. (девушки). |

**КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

**ОЦЕНКА ЗНАНИЙ**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО**

**-ОЗДОРО­ВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физи­ческой способности, или комплекс упражнений утренней, атлетичес­кой или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самосто­ятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме­нить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной дея­тельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-18 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физиче­ские спо­собности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Воз­раст, лет** | **Уровень** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Скоростные | Бег 30 м, сек. | 16 17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 61 и ниже 6,1 | 5,9-5,3 5,9-5,3 | 4.8 и выше 4,8 |
| Координа­ционные | Челночный бег 3x10 м, сек. | 16 17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,7 9,3-8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195-210205-220 | 230 и выше 240 | 160и ниже 160 | 170-190170-190 | 210 и выше 210 |
| Вынос­ливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1100и ниже 1100 | 1300и ниже 1300 | 1500и выше 1500 | 900и ниже 900 | 1050-1200 1050-1200 | 1300и выше 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед из поло-женин стоя, см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9-12 9-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12-14 12-14 | 20 и выше 20 |
| Силовые | Подтягивание на высо­кой перекладине из ви­са, кол-во раз (юноши), | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8-9 9-10 | 11 и выше 12 | - | - | - |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16 17 | - | - | - | 6 и ниже 6 | 13-15 13-15 | 18 и выше 18 |

 **ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

**Основная**

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
4. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.

  **Дополнительная**

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001 – 480 с.
2. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007 .- 128 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.

 **Литература для обучающихся**

 1.Лях В.И Физическая культура;Учебное пособие для учащихся 10-11классов общеобразовательных учереждении. /В.И Лях,А.А Зданевич.- М;Просвещение,2005.

1. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 480 с.

**Учебно-материальное обеспечение**

**«Упражнения гимнастики и акробатики»:**

Канат для ла­зания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастиче­ский подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимна­стическая 2,8 х 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Ска­мейка гимнастическая жесткая.. Мешочки насыпные для упражнений на координацию. Брусья мужские.

 **«Упражнения легкой атлетики»:** . Граната 500-700гр. . Секундомер .Эстафетные палочки. Флажки разметоч­ные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетичес­кие.

**«Спортивные игры»:**

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сет­ка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сет­кой. Номера нагрудные для командных игр (10x2 см). Ворота для мини-футбола. Сет­ки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Таб­ло перекидное. Фермы настенные баскетболь­ные.

 **«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:**

Скакалки взрослые. Маг­нитофон с колонками. Горка для дисков от штанги и гантелей. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Стойка для штанги. Тренажер-доска наклонная универ­сальная. Тренажер-перекладина навесная универ­сальная. Штанги тренировочные 101,5 кг. 45 кг. Гантели литые 2 кг., 3 кг., 4 кг. Гантели разборные 20 кг. Маты поролоновые (2 х 1 х 0,1 м).