

**Рассмотрено  
на ШМО учителей  
естественно-научного цикла**

**Утверждаю:  
Директор МБОУ лицея №15  
Т.Н. Песоцкая**



**Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
Селина Я.М.**

A handwritten signature in blue ink, corresponding to the name Y.M. Selina mentioned in the text above.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 5 - 11 классов**

## Пояснительная записка 5 класс

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по программе общеобразовательных учреждений под изданием В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2007 год.

В программе В. И. Лях, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти

**Цель** программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное - укрепление и сохранение здоровья на долгие годы. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
- Развитие двигательных 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 нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания необходимо ориентировать педагогическую деятельность на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у школьников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Достигая поставленную цель, учащиеся должны осознавать важность решения **задач**, с помощью которых могут достичь заданной цели. Должны чётко **знать**, как содействовать укреплению и сохранению своего здоровья, **уметь** самостоятельно развивать физические качества, **знать** и **владеть** формированием навыков правильной осанки и **вырабатывать** у себя морально-волевые качества, культуру поведения, **воспитывать** в себе устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Должны **знать**, что физическое воспитание, в целом, является одним из методов *предупреждения заболеваний и профилактики травматизма, охраны и укрепления здоровья.*

На уроках физической культуры в 5-х классах решаются основные **задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом возрасте является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания по личной гигиене, влиянии: занятий физическими упражнениями на основные системы, организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5-х классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта,

соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказанию первой помощи при травмах.

**Одна из главнейших задач уроков** — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетаний этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры обеспечивается овладение учащимися организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействие формированию адекватной оценки физических возможностей подростка и мотивов самосовершенствования.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

**ПРИМЕРНОЕ ГОДОВОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СЕТКИ ЧАСОВ НА РАЗДЕЛЫ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 5-х КЛАССАХ**

<b>Разделы учебной программы</b>	<b>Всего часов</b>
Легкая атлетика	25
Гимнастика с элементами акробатики	12
Футбол	14
Баскетбол	9
Волейбол	10
Общая физическая подготовка	12
Кроссовая подготовка	20
Всего	102

**2. Учебно-методический комплекс по физической культуре:**

1. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2005.

2. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2010.

3. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйнсон Г.Б.

Уроки физической культуры в **5-х классах** проводятся **3 раза в неделю** и рассчитаны на **34** учебных недели, что составляет **102** часа год.

Программный материал по физической культуре для учащихся 5-х классов осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: **легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры.**

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляют подпрограммы по легкой атлетике, гимнастике, спортивных игр и подвижных игр.

**Знания:** основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные

компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; дневник самоконтроля; правила и назначение спортивных соревнований.

### ***Двигательные умения, навыки и способности***

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способном «перешагивание»; проплыть 50 м.

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать малый мяч с 3—6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 метров, метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в «полушпагат», «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

***В спортивных играх:*** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

***Физическая подготовленность:*** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Способы поведения на занятиях по физической культуре:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **3. Формы и сред контр. Уровень физической подготовленности учащихся 11 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3х 10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше

		стоя, см							
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, колич. раз (М); на низкой перекладине из вися лежа, колич. раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	12-14	19 и выше

#### 4. Критерии и нормы оценок по физической культуре

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Учащиеся		Мальчики			Девочки		
		Оценка		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4x9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7		
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6		
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00		
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00		
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5		
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени							
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130		
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3					
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3		
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6		
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15		
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5					
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34		

#### 5. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю.

№п/п	Тема урока		
	<u>1 четверть</u>		Кол-во часов
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		13
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)		1
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		1
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)		1
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		1
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт		1
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		1
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		1
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		1
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы)		1

	Обучение с 3-5 шагов разбега		
10 урок	Бег на 60 метров на результат	1	Метание
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	1	мяча
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	1	в
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1	цель
	<b><u>Уроки по футболу</u></b>	14	
4 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1	Прыжки
5 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1	со
6 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1	скакалкой
7 урок	Ведение мяча, отбор мяча	1	Прыжки
8 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1	со
9 урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1	скакалкой
10 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	1	Выпрыгивание
11 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	вверх
12 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	1	из полного
13 урок	Игра по упрощенным правилам.	1	приседа
14 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	Выпрыгивание
15 урок	Двусторонняя игра в футбол	1	вверх
16 урок	Игра в футбол по основным правилам	1	из полного
17 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1	приседа
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по баскетболу</u></b>	9	
18 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	Приседание
19 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1	на
20 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	одной ногой
21 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	1	с опорой
22 урок	Броски двумя руками с места	1	рукой
23 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	1	Приседание
24 урок	Вырывание, выбивание мяча	1	на
25 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	одной ногой
26 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	1	с опорой рукой
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>	12	
27 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	Силовые
28 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад	1	упражнения
29 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	1	сгибание и
30 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	1	разгибание
31 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	рук
32 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	1	в упоре
33 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1	лежа
34 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1	Силовые
35 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	1	упражнения
36 урок	Освоение висов. Подтягивание	1	сгибание и
37 урок	Упражнения на пресс. Учет подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1	разгибание рук
38 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1	в упоре лежа
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по кроссовой подготовке</u></b>	20	
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по кроссовой подготовке	1	Силовые

50-53 урок	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	4	упражнения
54-57 урок	Развитие силовой выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	сгибание и
58-60 уроки	Преодоление препятствий. Совершенствовать технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом.	3	разгибание
61-63 уроки	Переменный бег. Кроссовый бег в сочетании с ходьбой по заданию	3	рук
64-66 уроки	Гладкий бег. Эстафеты.	3	в упоре
67 урок	Бег в сочетании с ходьбой в медленном темпе: девочки – 11–12 мин., мальчики – 12–13 мин	1	лежа
68 урок	Сдача учебных нормативов в кроссовом беге на 1000 м	1	Бег в медленном темпе
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>	10	
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Прыжки
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	со
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1	скакалкой
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1	Прыжки
73 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1	со
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	скакалкой
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1	Приседание
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1	на одной
77 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1	ноге с
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	1	опорой
	<b><u>4 четверть</u></b>	12	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1	Упражнения
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	1	на
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1	гибкость
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	1	Упражнения
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	1	на
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1	гибкость
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	1	Упражнения
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1	на
87 урок	Подвижные игры.	1	гибкость
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	Упражнения
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1	на
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1	гибкость
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>	12	
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1	Выпрыгивание
92 урок	Бег 30 метров.	1	вверх
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	из
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2	полного
97 урок	Метание м/мяча в даль.	1	приседания
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1	Выпрыгивание
99 урок	Бег 60 метров (у)	1	вверх
100 урок	Бег 1000 метров	1	из

101 урок	Закрепление бега на 400 метров	1	полного
102 урок	Подведение итогов учебного года	1	приседа

## 6. Содержание программы

**Спортивные игры (33 часа)** В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### *Легкая атлетика (57час)*

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

### *Гимнастика (12 часов)*

Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.



После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

**Основное направление в обучении** содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

#### **7. Перечень учебно-методических средств обучения**

1. Гальперин, С. И. Физиология человека и животного. - М.: Высшая школа, 1977.
2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.
3. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию», 2004
4. Качашкин В.М. Методика физвоспитания
5. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт, 1983. 80 с: ил.- (Физкультура и здоровье).
6. Колесов, Д. В., Марш, Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М: Просвещение, 1989.
7. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйнсон Г.Б.
8. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В.Кардашенко. - М.: Просвещение, 1986.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя.
10. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Пеуркунов Б.И. Программа физ.воспитания основанная на одном из видов спорта.
11. Погадаев, Г. И. Настольная книга для учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.
12. Спортивные игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 1975.
13. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2005.
14. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2006.
15. Физическая культура в школе / под ред. З. И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972.
16. Чусов, Ю. Н. Закаливание школьников: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1983.
17. Янсон Ю.А. Физкультура в школе.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/>
2. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>  
<http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vozpitanija-programma-dlya->

[uchashhixsya-1-11-klassov.html](#)

3. <http://festival.1september.ru/articles/511352/>

4. <http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1>

## Пояснительная записка (6 класс)

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по Программе общеобразовательных учреждений под изданием В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2004 год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**Цель** программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное - укрепление и сохранение здоровья на долгие годы. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
- Развитие двигательных 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 нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания необходимо ориентировать педагогическую деятельность на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у школьников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Достигая поставленную цель, учащиеся должны осознавать важность решения **задач**, с помощью которых могут достичь заданной цели. Должны чётко **знать**, как содействовать укреплению и сохранению своего здоровья, **уметь** самостоятельно развивать физические качества, знать и **владеть** формированием навыков правильной осанки и **вырабатывать** у себя морально-волевые качества, культуру поведения, **воспитывать** в себе устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Должны **знать**, что физическое воспитание, в целом, является одним из методов *предупреждения заболеваний и профилактики травматизма, охраны и укрепления здоровья.*

На уроках физической культуры в 6-х классах решаются основные **задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом возрасте является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, единоборства, плавание). Углубляются знания по личной гигиене, влиянии: занятий физическими упражнениями на основные системы, организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 6-х классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказанию первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетаний этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры обеспечивается овладение учащимися организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействие формированию адекватной оценки физических возможностей подростка и мотивов самосовершенствования.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

**ПРИМЕРНОЕ ГОДОВОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СЕТКИ ЧАСОВ НА РАЗДЕЛЫ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 6-х КЛАССАХ**

Разделы учебной программы	Всего часов
Легкая атлетика	25
Гимнастика с элементами акробатики	12
Футбол	14
Баскетбол	9
Волейбол	10
Общая физическая подготовка	12
Кроссовая подготовка	20
Всего	102

**2. Учебно-методический комплекс по физической культуре**

1. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2005.
2. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2010.
3. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйсон Г.Б. Программный материал по физической культуре для учащихся **6-х классов** рассчитан на **102** часа и осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: **легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.**

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляют подпрограммы по легкой атлетике, гимнастике, спортивных игр и подвижных игр.

**Знания:** основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; дневник самоконтроля; правила и назначение спортивных соревнований.

**Двигательные умения, навыки и способности**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3—6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 метров, метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в «полушпагат», «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **3.           Уровень физической подготовленности учащихся 12—13 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень						
				мальчики			девочки			
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	6,2	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	5,5	5,0	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	9,4	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	9,9	9,0	8,7	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	12	145	165-180	200	135	155-175	190	
			13	150	170-190	205	140	160-180	200	
4	Выносливость	б-минутный бег, м	12	950	1100	1350	750	900-1050	1150	
			13	1000	1200	1400	800	950-1100	1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз	12	1	4-6	7	5	11-15	19 и выше 20	
			13	1	5-6	8	4 и ниже	12-15		

#### 4. Критерии и нормы оценок по физической культуре учащихся 6 классов

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4x9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5	
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5	
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80	
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3	
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени						
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140	
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4				
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5	
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8	
6	Подъем туловища за 1 мин. и положения лежа	40	35	25	35	30	20	
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44	

5. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 3 часа в неделю.

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дом. задание
	<u>1 четверть</u>		
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>	13	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	Бег в
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	медленно м
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1	темпе.
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	Бег в
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт	1	медленно м
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1	темпе.
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	Бег в
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	медленно м
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега	1	темпе.
10 урок	Бег на 60 метров на результат	1	Метание
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	1	мяча
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	1	в
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1	цель
	<u>Уроки по футболу</u>	14	
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1	Прыжки
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1	со
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1	скакалко й
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	1	Прыжки
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1	со
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1	скакалко й
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	1	Выпрыги вание
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	вверх
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	1	из полного
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	1	приседа
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	Выпрыги вание
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	1	вверх
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	1	из полного
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1	приседа
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>	9	
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	Приседан ие
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1	на
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	одной

			ноге
31 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	1	с опорой
32 урок	Броски двумя руками с места	1	рукой
33 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	1	Приседание
34 урок	Вырывание, выбивание мяча	1	на
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	одной ногой
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	1	с опорой рукой
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>	12	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	Силовые
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад	1	упражнения
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	1	сгибание и
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	1	разгибание
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	рук
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	1	в упоре
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1	лежа
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1	Силовые
45 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	1	упражнения
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	1	сгибание и
47 урок	Упражнения на пресс. Учет подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1	разгибание рук
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1	в упоре лежа
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по кроссовой подготовке</u></b>	20	
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по кроссовой подготовке	1	Силовые
50-53 урок	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	4	упражнения
54-57 урок	Развитие силовой выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	сгибание и
58-60 уроки	Преодоление препятствий. Совершенствовать технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом.	3	разгибание
61-63 уроки	Переменный бег. Кроссовый бег в сочетании с ходьбой по заданию	3	рук
64-66 уроки	Гладкий бег. Эстафеты.	3	в упоре
67 урок	Бег в сочетании с ходьбой в медленном темпе: девочки – 11–12 мин., мальчики – 12–13 мин	1	лежа
68 урок	Сдача учебных нормативов в кроссовом беге на 1000 м	1	Бег в медленном темпе
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>	10	
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Прыжки
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	со



71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1	скакалкой
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1	Прыжки
73 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1	<b>со</b>
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	скакалкой
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1	Приседание
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1	на одной
77 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1	ноге с
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	1	опорой
	<b><u>4 четверть</u></b>	12	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1	Упражнения
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	1	на
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1	гибкость
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	1	Упражнения
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	1	на
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1	гибкость
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	1	Упражнения
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1	на
87 урок	Подвижные игры.	1	гибкость
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	Упражнения
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1	на
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1	гибкость
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>	12	
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1	Выпрыгивание
92 урок	Бег 30 метров.	1	вверх
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	из
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2	полного
97 урок	Метание м/мяча в даль.	1	приседа
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1	Выпрыгивание
99 урок	Бег 60 метров (у)	1	вверх
100 урок	Бег 1000 метров	1	из
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	1	полного
102 урок	Подведение итогов учебного года	1	приседа

## 6. Содержание программы

### ***Спортивные игры (33 часа)***

В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения

двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### ***Легкая атлетика (57 час)***

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

### ***Гимнастика (12 часов)***

Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

*Основное направление в обучении* содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и

соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

### **Перечень учебно-методических средств обучения**

1. Гальперин, С. И. Физиология человека и животного. - М.: Высшая школа, 1977.
2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.
3. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию», 2004
4. Качашкин В.М. Методика физ.воспитания
5. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт, 1983. 80 с: ил.- (Физкультура и здоровье).
6. Колесов, Д. В., Марш, Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М: Просвещение, 1989.
7. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйнсон Г.Б.
8. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В. Н. Кардашенко. - М.: Просвещение, 1986.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя.
10. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Пеуркунов Б.И. Программа физ.воспитания основанная на одном из видов спорта.
11. Погадаев, Г. И. Настольная книга для учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.
12. Спортивные игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 1975.
13. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2005.
14. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2006.
15. Физическая культура в школе / под ред. З. И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972.
16. Чусов, Ю. Н. Закаливание школьников: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1983.
17. Янсон Ю.А. Физкультура в школе.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/>
2. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>
3. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vozpitanija-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.html>
4. <http://festival.1september.ru/articles/511352/>
5. <http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1>

## Пояснительная записка (7 класс)

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по Программе общеобразовательных учреждений под изданием В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2004 год.

Учебная программа для 7-х классов рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю. Особенности рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

### 2. Цели учебной программы.

**Целью обучения** образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

### 3. Задачи учебной программы.

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### 4. Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

#### **Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма

Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**ПРИМЕРНОЕ ГОДОВОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СЕТКИ ЧАСОВ НА РАЗДЕЛЫ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 7 КЛАССАХ**

<b>Разделы учебной программы</b>	<b>Всего часов</b>
Легкая атлетика	25
Гимнастика с элементами акробатики	12
Футбол	14
Баскетбол	9
Волейбол	10
Общая физическая подготовка	12
Кроссовая подготовка	20
<b>Всего</b>	<b>102</b>

**5. Учебно-методический комплекс по физической культуре:**

1. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2004.

**Тесты:**

- Бег 30м;
- Челночный бег 3x10;
- Прыжок в длину с места, см;
- 6-ти минутный бег, м;
- Наклон вперед из положения сидя, см;
- Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);
- Пресс за 30 сек (раз).

2. «Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре» / Авт. Сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002

**Викторины:**

- «Олимпийские игры» «История физкультуры и спорта»
- Основы знаний по ФК – компьютерное тестирование
- Знание основ ЗОЖ

***Двигательные умения, навыки и способности***

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способном «перешагивание»; проплыть 50 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч с 3—6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 метров, метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

*В гимнастических упражнениях:* выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в «полушпагат», «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность:* соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень						
				мальчики			девочки			
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	13	5,9	5,6-5,2	5,5-5,1	4,8	6,3	6,2-5,5	5,9-5,0
			14	5,8		4,7	6,1	5,4	4,9	
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	13	9,3	9,0-8,6	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	9,4-8,6
			14	9,0		8,0	9,9	9,0	8,6	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13	150	170-190		205	140	160-180	200
			14	160	180-195		210	145	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	13	1000	1150-1250		1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300		1450	850	1000-1150	1250
5	Гиб-кость	Наклон вперед из положения стоя, см	13	2	5-7		9	7	10-12	18
			14	3	7-9		11	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз	13	1	5-6		8-9	4 и ниже	12-15	19
			14	2	6-7		10	4	13-15	17

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## 6. Критерии и нормы оценок по физической культуре для учащихся 7 классов

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
7	Челночный бег 4x9 м, сек		9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд		5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин		4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд		9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин		9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места		180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине		9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре		23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя		11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		45	40	35	38	33	25
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз		46	44	42	52	50	48

## 7. Уровень физической подготовленности учащихся 13-14 лет

## 8. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.

№п/п	Тема урока
------	------------

		<b>Кол-во часов</b>	<b>Дом. задание</b>
<b><u>1 четверть</u></b>			
<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		13	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	Бег в
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	медленно м
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1	темпе.
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	Бег в
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт	1	медленно м
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1	темпе.
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	Бег в
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	медленно м
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега	1	темпе.
10 урок	Бег на 60 метров на результат	1	Метание
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	1	мяча
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	1	в
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1	цель
<b><u>Уроки по футболу</u></b>		14	
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1	Прыжки
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1	со
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1	скакалкой
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	1	Прыжки
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1	со
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1	скакалкой
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	1	Выпрыгивание
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	вверх
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	1	из полного
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	1	приседа
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	Выпрыгивание
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	1	вверх
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	1	из полного
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1	приседа
<b><u>2 четверть</u></b>		9	
<b><u>Уроки по баскетболу</u></b>			
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	Приседание
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1	на
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	одной ногой
31 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	1	с опорой
32 урок	Броски двумя руками с места	1	рукой
33 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	1	Приседание



34 урок	Вырывание, выбивание мяча	1	на
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	одной ногой
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	1	с опорой рукой
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>	12	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	Силовые
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад	1	упражнения
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушагат (д)	1	сгибание и
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	1	разгибание
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	рук
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	1	в упоре
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1	лежа
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1	Силовые
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1	упражнения
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	1	сгибание и
47 урок	Упражнения на пресс. Учет подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1	разгибание рук
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1	в упоре лежа
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по кроссовой подготовке</u></b>	20	
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по кроссовой подготовке	1	Силовые
50-53 урок	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	4	упражнения
54-57 урок	Развитие силовой выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	сгибание и
58-60 уроки	Преодоление препятствий. Совершенствовать технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом.	3	разгибание
61-63 уроки	Переменный бег. Кроссовый бег в сочетании с ходьбой по заданию	3	рук
64-66 уроки	Гладкий бег. Эстафеты.	3	в упоре
67 урок	Бег в сочетании с ходьбой в медленном темпе: девочки – 11–12 мин., мальчики – 12–13 мин	1	лежа
68 урок	Сдача учебных нормативов в кроссовом беге на 1000 м	1	Бег в медленном темпе
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>	10	
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Прыжки
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	со
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1	скакалкой
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1	Прыжки
73 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1	со
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	скакалкой

75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1	Приседание
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1	на одной
77 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1	ноге с
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	1	опорой
	<b><u>4 четверть</u></b>	12	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1	Упражнение
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	1	на
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1	гибкость
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	1	Упражнение
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	1	на
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	1	гибкость
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	1	Упражнение
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1	на
87 урок	Подвижные игры.	1	гибкость
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	Упражнение
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1	на
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1	гибкость
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>	12	
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1	Выпрыгивание
92 урок	Бег 30 метров.	1	вверх
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	из
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2	полного
97 урок	Метание м/мяча в даль.	1	приседа
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1	Выпрыгивание
99 урок	Бег 60 метров (у)	1	вверх
100 урок	Бег 1000 метров	1	из
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	1	полного
102 урок	Подведение итогов учебного года	1	приседа

## 9. Содержание программы

### *Спортивные игры (33 часа)*

В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения

правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### ***Легкая атлетика ( 57 час)***

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию

### ***Гимнастика (12 часов)***

Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

*Основное направление в обучении* содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет быстро приспособиваться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

## 10. Перечень учебно-методических средств обучения

1. Гальперин, С. И. Физиология человека и животного. - М.: Высшая школа, 1977.
2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.
3. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию», 2004
4. Качашкин В.М. Методика физ.воспитания
5. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 80 с: ил.- (Физкультура и здоровье).
6. Колесов, Д. В., Марш, Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М: Просвещение, 1989.
7. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйнсон Г.Б.
8. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В. Н. Кар-дашенко. - М.: Просвещение, 1986.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя.
10. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Пеуркунов Б.И. Программа физ.воспитания основанная на одном из видов спорта.
11. Погадаев, Г. И. Настольная книга для учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.
12. Спортивные игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 1975.
13. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2005.
14. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2006.
15. Физическая культура в школе / под ред. З. И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972.
16. Чусов, Ю. Н. Закаливание школьников: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1983.
17. Янсон Ю.А. Физкультура в школе.

### Интернет-ресурсы:

1. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/>
2. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>
3. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vozpitanija-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.html>
4. <http://festival.1september.ru/articles/511352/>
5. <http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1>

## Пояснительная записка (8 класс)

Рабочая программа составлена на основе минимума содержания образования 1998, 1999 для основного общего образования по Программе общеобразовательных учреждений под изданием В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2004 год.

Программный материал по физической культуре для учащихся 8-х классов рассчитан на 102 часа и осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляют подпрограммы по легкой атлетике, гимнастике, спортивных игр и подвижных игр.

**Цель** программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное - укрепление и сохранение здоровья на долгие годы. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
- Развитие двигательных 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 нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания необходимо ориентировать педагогическую деятельность на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у школьников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Достигая поставленную цель, учащиеся должны осознавать важность решения **задач**, с помощью которых могут достичь заданной цели. Должны чётко **знать**, как содействовать укреплению и сохранению своего здоровья, **уметь** самостоятельно развивать физические качества, **знать** и **владеть** формированием навыков правильной осанки и **вырабатывать** у себя морально-волевые качества, культуру поведения, **воспитывать** в себе устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Должны **знать**, что физическое воспитание, в целом, является одним из методов *предупреждения заболеваний и профилактики травматизма, охраны и укрепления здоровья.*

На уроках физической культуры в 8-х классах решаются основные **задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом возрасте является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, единоборства, плавание). Углубляются знания по личной гигиене, влиянии: занятий физическими упражнениями на основные системы, организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 8-х классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказанию первой помощи при травмах.

**Одна из главнейших задач уроков** — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения

двигательных, действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетаний этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры обеспечивается овладение учащимися организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействие формированию адекватной оценки физических возможностей подростка и мотивов самосовершенствования.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

**Знания:** основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; дневник самоконтроля; правила и назначение спортивных соревнований.

#### ***Двигательные умения, навыки и способности***

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способном «перешагивание»; проплыть 50 м.

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать малый мяч с 3—6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 метров, метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

***В гимнастических упражнениях:*** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в «полушпагат», «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

***В спортивных играх:*** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

***Физическая подготовленность:*** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Способы поведения на занятиях по физической культуре:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и

учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**ПРИМЕРНОЕ ГОДОВОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СЕТКИ ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В  
8 –Х КЛАССАХ**

<b>Разделы учебной программы</b>	<b>Всего часов</b>
Легкая атлетика	25
Гимнастика с элементами акробатики	12
Футбол	14
Баскетбол	9
Волейбол	10
Общая физическая подготовка	12
Кроссовая подготовка	20
Всего	102

**2. Учебно-методический комплекс по физической культуре:**

1. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2004.

**Тесты:**

- Бег 30м;
- Челночный бег 3x10;
- Прыжок в длину с места, см;
- 6-ти минутный бег,м;
- Наклон вперед из положения сидя, см;
- Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);
- Пресс за 30 сек (раз).

2. «Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре» / Авт. Сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002

**Викторины:**

- «Олимпийские игры» «История физкультуры и спорта»
- Основы знаний по ФК – компьютерное тестирование
- Знание основ ЗОЖ

**Уровень физической подготовленности учащихся 13 -15 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения(тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	13	5,9	5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	4,8 4,7 4,5	6,3 6,1 6,0	6,2-5,5 5,9-5,4 5,8-5,3	5,0 4,9 4,9
			14	5,8					
			15	5,5					
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	13	9,3	9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,3 8,0 7,7	10,0 9,9 9,7	9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,7 8,6 8,5
			14	9,0					
			15	8,6					
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13	150	170-190 180-195 190-205	205 210 220	140 145 155	160-180 160-180 165-185	200 200 205
			14	160					
			15	175					
4	Выносливость	6-мин. бег, м	13	1000	1150-1250 1200-1300 1250-1350	1400 1450 1500	800 850 900	950-1100 1000-1150 1050-1200	1200 1250 1300
			14	050					
			15	1100					
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	13	2	5—7 7—9 8—10	9 11 12	7 7	10—12 12—14 12—14	18 20 20
			14	3					
			15	4					

### 3. Критерии и нормы оценок по физической культуре учащихся 8 классов

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4x9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2	
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0	
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15	
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8	
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20	
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156	
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5				
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9	
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10	
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25	
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58	

### 4. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.

№п/п	Тема урока		
	<u>1 четверть</u>		
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
		<b>Кол-во часов</b>	<b>Дом. задание</b>
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)		1
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		1
			медленно м



3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1	темпе.
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	Бег в
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт	1	медленно м
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1	темпе.
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	Бег в
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	медленно м
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	1	темпе.
10 урок	Бег на 100 метров на результат	1	Метание
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров	1	мяча
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	1	в
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)(закрепление)	1	цель
	<b><u>Уроки по футболу</u></b>	14	
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1	Прыжки
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1	со
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	1	скакалкой
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (закрепление)	1	Прыжки
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление)	1	со
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения, финты	1	скакалкой
20 урок	Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра	1	Выпрыгивание
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	вверх
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	1	из полного
23 урок	Игра в футбол	1	приседа
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	Выпрыгивание
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	1	вверх
26 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	из полного
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	1	приседа
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по баскетболу</u></b>	9	
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе(совершенствование)	1	Приседание
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1	на
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	одной ноге
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1	с опорой
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	1	рукой
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	1	Приседание
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	1	на
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	1	одной ноге
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	1	с опорой рукой
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>	12	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)	1	Силовые
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление)	1	упражнения
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	1	сгибание и
40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	1	разгибани

			е
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	рук
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1	в упоре
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1	лежа
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1	Силовые
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1	упражнения
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1	сгибание и
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1	разгибание рук
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1	в упоре лежа
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по кроссовой подготовке</u></b>	20	
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по кроссовой подготовке	1	Силовые
50-53 урок	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	4	упражнения
54-57 урок	Развитие силовой выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	сгибание и
58-60 уроки	Преодоление препятствий. Совершенствовать технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом.	3	разгибание
61-63 уроки	Переменный бег. Кроссовый бег в сочетании с ходьбой по заданию	3	рук
64-66 уроки	Гладкий бег. Эстафеты.	3	в упоре
67 урок	Бег в сочетании с ходьбой в медленном темпе: девочки – 11–12 мин., мальчики – 12–13 мин	1	лежа
68 урок	Сдача учебных нормативов в кроссовом беге на 1000 м	1	Бег в медленном темпе
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>	10	
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Прыжки
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	со
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1	скакалкой
72 урок	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку	1	Прыжки
73 урок	Прямая нижняя подача, прием подачи	1	со
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование)	1	скакалкой
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1	Приседание
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	1	на одной
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	1	ноге с
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	опорой
	<b><u>4 четверть</u></b>	12	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1	Упражнения
80 урок	ОФП. Равномерный бег (10 минут)	1	на
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1	гибкость
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1	Упражнения
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1	на
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1	гибкость
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1	Упражнения
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1	на
87 урок	Подвижные игры.	1	гибкость
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	Упражнения

			ия
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1	на
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1	гибкость
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>	12	
91 урок	Челночный бег: 6*10 м	1	Выпрыгивание
92 урок	Бег 30 метров.	1	вверх
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	из
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2	полного
97 урок	Метание м/мяча в даль.	1	приседа
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1	Выпрыгивание
99 урок	Бег 60 метров (у)	1	вверх
100 урок	Бег 1500 метров	1	из
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	1	полного
102 урок	Подведение итогов учебного года	1	приседа

## 5. Содержание программы

### ***Спортивные игры (33 часа)***

В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### ***Легкая атлетика (57 час)***

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству

ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

### *Гимнастика (12 часов)*

Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

*Основное направление в обучении* содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

## 6. Перечень учебно-методических средств обучения

1. Гальперин, С. И. Физиология человека и животного. - М.: Высшая школа, 1977.
2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.
3. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию», 2004
4. Качашкин В.М. Методика физ.воспитания
5. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 80 с: ил.- (Физкультура и здоровье).
6. Колесов, Д. В., Марш, Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М: Просвещение, 1989.
7. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйнсон Г.Б.
8. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В. Н. Кар-дашенко. - М.: Просвещение, 1986.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя.
10. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Пеуркунов Б.И. Программа физ.воспитания основанная на одном из видов спорта.
11. Погадаев, Г. И. Настольная книга для учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.
12. Спортивные игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 1975.
13. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2005.
14. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2006.
15. Физическая культура в школе / под ред. З. И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972.
16. Чусов, Ю. Н. Закаливание школьников: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1983.
17. Янсон Ю.А. Физкультура в школе.

### Интернет-ресурсы:

1. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/>
2. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>
3. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vozpitaniya-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.html>
4. <http://festival.1september.ru/articles/511352/>
5. <http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1>

## Пояснительная записка (9 класс)

Рабочая программа составлена на основе минимума содержания образования 1998, 1999 для основного общего образования по Программе общеобразовательных учреждений под изданием В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2004 год.

Программный материал по физической культуре для учащихся 9-х классов рассчитан на 102 часа и осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы : легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляют подпрограммы по легкой атлетике, гимнастике, спортивных игр и подвижных игр.

**Цель** программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное - укрепление и сохранение здоровья на долгие годы. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
- Развитие двигательных 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 нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания необходимо ориентировать педагогическую деятельность на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у школьников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Достигая поставленную цель, учащиеся должны осознавать важность решения **задач**, с помощью которых могут достичь заданной цели. Должны чётко **знать**, как содействовать укреплению и сохранению своего здоровья, **уметь** самостоятельно развивать физические качества, **знать** и **владеть** формированием навыков правильной осанки и **вырабатывать** у себя морально-волевые качества, культуру поведения, **воспитывать** в себе устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Должны **знать**, что физическое воспитание, в целом, является одним из методов *предупреждения заболеваний и профилактики травматизма, охраны и укрепления здоровья.*

На уроках физической культуры в 9-х классах решаются основные **задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом возрасте является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, единоборства, плавание). Углубляются знания по личной гигиене, влиянии: занятий физическими упражнениями на основные системы, организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 9-х классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказанию первой помощи при травмах.

**Одна из главнейших задач уроков** — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетаний этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры обеспечивается овладение учащимися организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействие формированию адекватной оценки физических возможностей подростка и мотивов самосовершенствования.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

**Знания:** основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; дневник самоконтроля; правила и назначение спортивных соревнований.

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способном «перешагивание»; проплыть 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 3—6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 метров, метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в «полушпагат», «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**ПРИМЕРНОЕ ГОДОВОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СЕТКИ ЧАСОВ НА РАЗДЕЛЫ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 9-х КЛАССАХ**

Разделы учебной программы	Всего часов
Легкая атлетика	25
Гимнастика с элементами акробатики	12
Футбол	14
Баскетбол	9
Волейбол	10
Общая физическая подготовка	12
Кроссовая подготовка	20
Всего	102

**2. Учебно-методический комплекс по физической культуре:**

1. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2004.

**Тесты:**

- Бег 30м;
- Челночный бег 3x10;
- Прыжок в длину с места, см;
- 6-ти минутный бег, м;
- Наклон вперед из положения сидя, см;
- Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);
- Пресс за 30 сек (раз).

2. «Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре» / Авт. Сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002

**Викторины:**

- «Олимпийские игры»
- Основы знаний по ФК – компьютерное тестирование
- Знание основ ЗОЖ

**3. Критерии и нормы оценок по физической культуре учащихся 9 классов**

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
9	Челночный бег 4x9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0	
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9	
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55	
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05	
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155	
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6				
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13	



9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

№ п/п	Физические способности	Контроль-ные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень						
				мальчики			девочки			
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5,8	5,5-5,1	5,3-4,7	4,7	6,1	5,9-5,4	5,8-4,9
			15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9	
2	Координационные	Челночный бег 3х 10 м, с	14	9,0	8,7-8,3	8,4-8,0	8,0	9,9	9,4-9,0	9,3-8,6
			15	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	14	160	180-195	210	145	160-180	200	
			15	175	190-205	220	155	165-185	205	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250	
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	14	3	7—9	11	7	11—15	20	
			15	4	8—10	12		12—15	20	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз	14	2	6—7	9	4 и ниже	13—15	17	
			15	3	7—8	10		4-5	12—13	16

**4. Уровень физической подготовленности учащихся 14—15 лет**

**5. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа в неделю.**

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дом. задание
<b><u>1 четверть</u></b>			
<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>			
		13	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	Бег в
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	медленно
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1	темпе.
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	Бег в
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	1	медленно
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1	темпе.
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	Бег в
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	медленно
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	1	темпе.
10 урок	Бег на 100 метров на результат	1	Метание
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров	1	мяча
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	1	в

13 урок	Совершенствование бега на 800 метров	1	цель
	<b><u>Уроки по футболу</u></b>	14	
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)	1	Прыжки
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1	со
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	1	скакалкой
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)	1	Прыжки
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)	1	со
19 урок	Передача мяча в движении. Обманные движения.	1	скакалкой
20 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	Выпрыгивание
21 урок	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	1	вверх
22 урок	Игра в футбол.	1	из полного
23 урок	Комбинационная игра в нападении	1	приседа
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	Выпрыгивание
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	1	вверх
26 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	из полного
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	1	приседа
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по баскетболу</u></b>	9	
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	1	Приседание
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1	на
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	одной ногой
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1	с опорой
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	1	рукой
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	1	Приседание
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	1	на
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	1	одной ногой
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	1	с опорой рукой
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>	12	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1	Силовые
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	1	упражнения
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	1	сгибание
40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	1	разгибание
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	рук
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1	в упоре
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	1	лежа
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1	Силовые
45 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	1	упражнения
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1	сгибание
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1	разгибание рук
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1	в упоре

			лежа
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по кроссовой подготовке</u></b>	20	
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по кроссовой подготовке	1	Силовые
50-53 урок	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	4	упражнений
54-57 урок	Развитие силовой выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	сгибание
58-60 урок	Преодоление препятствий. Совершенствовать технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом.	3	разгибание
61-63 урок	Переменный бег. Кроссовый бег в сочетании с ходьбой по заданию	3	рук
64-66 урок	Гладкий бег. Эстафеты.	3	в упоре
67 урок	Бег в сочетании с ходьбой в медленном темпе: девочки – 11–12 мин., мальчики – 12–13 мин	1	лежа
68 урок	Сдача учебных нормативов в кроссовом беге на 1000 м	1	Бег в медленном темпе
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>	10	
69 урок	Техника передвижений в волейболе.	1	Прыжки
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	со
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1	скакалкой
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1	Прыжки
73 урок	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	1	со
74 урок	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	скакалкой
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1	Приседания
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	1	на одной
77 урок	Игра в нападение в 3 зоне	1	ноге с
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	опорой
	<b><u>4 четверть</u></b>	12	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1	Упражнения
80 урок	ОФП. Равномерный бег (12 минут)	1	на
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1	гибкость
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1	Упражнения
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1	на
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1	гибкость
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1	Упражнения
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1	на
87 урок	Подвижные игры.	1	гибкость
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	Упражнения
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1	на
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1	гибкость
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>	12	
91 урок	Челночный бег: 6*10 м	1	Выпрыгивание
92 урок	Бег 30 метров.	1	вверх
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	из

95-96 урок	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2	полного
97 урок	Метание м/мяча в даль.	1	приседа
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1	Выпрыгивание
99 урок	Бег 60 метров (у)	1	вверх
100 урок	Бег 2000 метров	1	из
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	1	полного
102 урок	Подведение итогов учебного года	1	приседа

## 6. Содержание программы

### ***Спортивные игры (33 часа)***

В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### ***Легкая атлетика (57 час)***

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

### ***Гимнастика (12 часов)***

Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

*Основное направление в обучении* содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

## 7. Перечень учебно-методических средств обучения

1. Гальперин, С. И. Физиология человека и животного. - М.: Высшая школа, 1977.
2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.
3. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию», 2004
4. Качашкин В.М. Методика физ.воспитания
5. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 80 с: ил.- (Физкультура и здоровье).
6. Колесов, Д. В., Марш, Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М: Просвещение, 1989.
7. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйнсон Г.Б.
8. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В. Н. Кар-дашенко. - М.: Просвещение, 1986.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя.
10. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Пеуркунов Б.И. Программа физ.воспитания основанная на одном из видов спорта.
11. Погадаев, Г. И. Настольная книга для учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.
12. Спортивные игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 1975.
13. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2005.
14. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2006.
15. Физическая культура в школе / под ред. З. И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972.
16. Чусов, Ю. Н. Закаливание школьников: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1983.
17. Янсон Ю.А. Физкультура в школе.

### Интернет-ресурсы:

1. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/>
2. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>
3. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vozpitanija-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.html>
4. <http://festival.1september.ru/articles/511352/>
5. <http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1>

## Пояснительная записка (10 класс)

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по Программе общеобразовательных учреждений под изданием В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2004 год.

Программный материал по физической культуре для учащихся 10-х классов рассчитан на 102 часа и осваивается на уроках физической культуры по всем разделам (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)

**Цель** программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное - укрепление и сохранение здоровья на долгие годы.

На уроках физической культуры в 10-х классах решаются все основные **задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым юношей и девушкой личной физической культурой.

Прежде всего, на всех уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоническому развитию.

В процессе усвоения различного материала программы углубляются знания старшеклассников по закономерностям спортивной тренировки, двигательной активности, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства, даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

*Учащиеся, оканчивающие среднюю школу, должны достигнуть следующего уровня физической культуры.*

**Основы знаний.** Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Биомеханические основы техники физических упражнений. Личная гигиена. Употребление наркотиков, алкогольных напитков и продолжение рода, наследственность, социологические аспекты. Питание и здоровье (энерготраты). Основы семейной жизни и половое воспитание. Системы оздоровительной физической культуры в разных странах. Физическое воспитание в семье. Понятие о духовном и телесном совершенствовании.

**Знания:** физическая культура и спорт — одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности. Физическая культура — важнейшая

составляющая образа жизни, физическая культура в семье. Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки. Способы психологической регуляции и саморегуляции.

**Двигательные умения, навыки и способности.**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 20 мин (девушки); прыгать в высоту с 9—15 м разбега одним из спортивных способов («согнув ноги», «перешагивание», «волна», «перекидной», «флоп»); преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой; преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий (юноши), осуществлять челночный бег 10x10 м (юноши).

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, дротик, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) в пять бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких 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 пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из пяти 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 спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

**Способы 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.

**ПРИМЕРНОЕ ГОДОВОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СЕТКИ ЧАСОВ НА РАЗДЕЛЫ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 10-х КЛАССАХ**

<b>Разделы учебной программы</b>	<b>Всего часов</b>
Легкая атлетика	27
Гимнастика с элементами акробатики	12
Футбол	-
Баскетбол	12
Волейбол	19
Общая физическая подготовка	12
Кроссовая подготовка	20
Всего	102

**2. Учебно-методический комплекс по физической культуре:**



1. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2004.

Тесты:

- Бег 30м;
- Челночный бег 3x10;
- Прыжок в длину с места, см;
- 6-ти минутный бег, м;
- Наклон вперед из положения сидя, см;
- Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);
- Пресс за 30 сек (раз).

2. «Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре» / Авт. Сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002

**Викторины:**

- «Олимпийские игры»
- Основы знаний по ФК – компьютерное тестирование
- Знание основ ЗОЖ

### 3. Критерии и нормы оценок по физической культуре учащихся 10 классов

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся Оценка	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4x9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8	
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2	
10	Бег 1000 м - юноши, сек - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6	
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2	
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10	
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30				
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160	
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7				
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13	
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30	
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60	

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 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
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже 190	195-210	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190	210 и выше 210
			17		205-220			170—190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже 1100	1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200	1300 и выше 1300
			17		1300-1400			1050-1200	
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже 5	9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—	20 и выше 20
			17		9-12			14	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16	4 и ниже 5	8-9	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18
			17		9-10				

## 5. Календарно – тематическое планирование 10 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дом. задание
<b><i>1 четверть</i></b>			
<b><i>Уроки по легкой атлетике</i></b>		15	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	Бег в
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	медленном
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт	1	темпе.
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	Бег в
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторов)	1	медленном
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1	темпе.
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	1	Бег в
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	медленном
9 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	темпе.
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	1	Метание
11 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	1	мяча

12 урок	Бег на 200 метров на результат	1	в
13 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	1	цель
14 урок	Совершенствование прыжка в длину	1	Прыжки
15 урок	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)	1	со скакалкой
	<b><u>Уроки по баскетболу</u></b>	12	Прыжки
16 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	со
17 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	скакалкой
18 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	Выпрыгивание
19 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	1	вверх
20 урок	Комбинационная игра в защите	1	из
21 урок	Штрафной бросок. Учебная игра	1	полного
22 урок	Тактика нападения. Зонная защита	1	приседа
23 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Выпрыгивание
24 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	вверх
25 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	из
26 урок	Учебная игра в баскетбол	1	полного
27 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	1	приседа
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по волейболу</u></b>	9	
28 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	Приседание
29 урок	Прием мяча отраженного от сетки	1	на
30 урок	Варианты техники приема и передач мяча	1	одной ногой
31 урок	Варианты подачи мяча	1	с опорой
32 урок	Варианты нападающего удара через сетку	1	рукой
33 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	Приседание
34 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	на
35 урок	Учебная игра в волейбол	1	одной ногой
36 урок	Игра в волейбол по правилам	1	с опорой рукой
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>	12	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1	Силовые
38 урок	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1	упражнения
39 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	1	сгибание и
40 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	1	разгибание
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	рук
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1	в упоре
43 урок	Акробатика. Совершенствование висов.	1	лежа
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1	Силовые
45 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	1	упражнения

			ния
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1	сгибание и
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1	разгибание рук
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1	в упоре лежа
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по кроссовой подготовке</u></b>	20	
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по кроссовой подготовке	1	Силовые
50-53 урок	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	4	упражнения
54-57 урок	Развитие силовой выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	сгибание и
58-60 уроки	Преодоление препятствий. Совершенствовать технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом.	3	разгибание
61-63 уроки	Переменный бег. Кроссовый бег в сочетании с ходьбой по заданию	3	рук
64-66 уроки	Гладкий бег. Эстафеты.	3	в упоре
67 урок	Бег в сочетании с ходьбой в медленном темпе: девочки – 11–12 мин., мальчики – 12–13 мин	1	лежа
68 урок	Сдача учебных нормативов в кроссовом беге на 1000 м	1	Бег в медленном темпе
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>	10	
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке	1	Прыжки
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1	со
71 урок	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	1	скакалкой
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1	Прыжки
73 урок	Закрепление прямой верхней передачи	1	со
74 урок	Закрепление прямого нападающего удара	1	скакалкой
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1	Приседание
76 урок	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	1	на одной
77 урок	Игры по упрощенным правилам	1	ноге с
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол	1	опорой
	<b><u>4 четверть</u></b>	12	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1	Упражнения
80 урок	ОФП. Равномерный бег (15 минут)	1	на
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	1	гибкость
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1	Упражнения
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1	на
84 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	1	гибкость
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1	Упражнения
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1	на
87 урок	Подвижные игры.	1	гибкость
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	Упражнения

			ния
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1	на
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1	гибкость
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>	12	
91 урок	Челночный бег: 10*10 м	1	Выпрыгивание
92 урок	Бег 30 метров.	1	вверх
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	из
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2	полного
97 урок	Метание гранаты в даль.	1	приседа
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1	Выпрыгивание
99 урок	Бег 100 метров (у)	1	вверх
100 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	1	из
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	1	полного
102 урок	Подведение итогов учебного года	1	приседа

## 6. Содержание программы

### *Легкая атлетика (59 час)*

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для обеспечения прикладного и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

### *Гимнастика (12 часов)*

В 10-х классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены новые для освоения гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; в занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отмечаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

### ***Спортивные игры (31 часа)***

В 10-х классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к X классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 11-х классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение или закрепить неправильные координации.

Осваивать программный материал можно последовательно в течение всего времени, отведенного на спортивные игры, или в два этапа.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

На каждом уроке физической культуры используются спортивные и подвижные игры, т.к. материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует потребности к самостоятельным занятиям спортивными играми.

***Примечание:*** *в связи с тем, что спортивные игры оказывают всестороннее влияние на развитие организма учащихся, они обязательно включаются в содержание каждого урока и проводятся по выбору учителя.*

## 7. Перечень учебно-методических средств обучения

1. Гальперин, С. И. Физиология человека и животного. - М.: Высшая школа, 1977.
2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.
3. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию», 2004
4. Качашкин В.М. Методика физ.воспитания
5. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 80 с: ил.- (Физкультура и здоровье).
6. Колесов, Д. В., Марш, Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М: Просвещение, 1989.
7. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйнсон Г.Б.
8. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В. Н. Кар-дашенко. - М.: Просвещение, 1986.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя.
10. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Пеуркунов Б.И. Программа физ.воспитания основанная на одном из видов спорта.
11. Погадаев, Г. И. Настольная книга для учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.
12. Спортивные игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 1975.
13. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2005.
14. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2006.
15. Физическая культура в школе / под ред. З. И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972.
16. Чусов, Ю. Н. Закаливание школьников: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1983.
17. Янсон Ю.А. Физкультура в школе.

### Интернет-ресурсы:

1. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/>
2. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>
3. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vozpitanija-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.html>
4. <http://festival.1september.ru/articles/511352/>
5. <http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1>

**Пояснительная записка  
по физической культуре для учащихся 11-х классов**

**Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по Программе общеобразовательных учреждений под изданием В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2004 год.**

Программный материал по физической культуре для учащихся 11-х классов рассчитан на 102 часа и осваивается на уроках физической культуры по всем разделам (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)

**Цель** программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное - укрепление и сохранение здоровья на долгие годы.

На уроках физической культуры в 11-х классах решаются все основные **задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым юношей и девушкой личной физической культурой.

Прежде всего, на всех уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоническому развитию.

В процессе усвоения различного материала программы углубляются знания старшеклассников по закономерностям спортивной тренировки, двигательной активности, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства, даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

*Учащиеся, оканчивающие среднюю школу, должны достигнуть следующего уровня физической культуры.*

**Основы знаний.** Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и его составляемые. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Биомеханические основы техники физических упражнений. Личная гигиена. Употребление наркотиков, алкогольных напитков и продолжение рода, наследственность, социологические аспекты. Питание и здоровье (энерготраты). Основы семейной жизни и половое воспитание. Системы оздоровительной физической культуры в разных странах. Физическое воспитание в семье. Понятие о духовном и телесном совершенствовании.



**Знания:** физическая культура и спорт — одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности. Физическая культура — важнейшая составляющая образа жизни, физическая культура в семье. Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки. Способы психологической регуляции и саморегуляции.

**Двигательные умения, навыки и способности.**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 20 мин (девушки); прыгать в высоту с 9—15 м разбега одним из спортивных способов («согнув ноги», «перешагивание», «волна», «перекидной», «флоп»); преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой; преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий (юноши), осуществлять челночный бег 10x10 м (юноши).

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, дотик, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) в пять бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких 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 пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из пяти 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 спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

**Способы 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.

**ПРИМЕРНОЕ ГОДОВОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СЕТКИ ЧАСОВ НА РАЗДЕЛЫ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3-УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 11 КЛАССАХ**

**2. Учебно-методический комплекс по физической культуре:**

1. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А.

Разделы учебной программы	Всего часов	
Легкая атлетика	27	
Гимнастика с элементами акробатики	12	
Футбол	-	
Баскетбол	12	
Волейбол	19	
Общая физическая подготовка	12	57
Кроссовая подготовка	20	
Всего	102	

Зданевич. – М.: «Просвещение», 2004.

**Тесты:**

- Бег 30м;
- Челночный бег 3х10;
- Прыжок в длину с места, см;
- 6-ти минутный бег,м;
- Наклон вперед из положения сидя, см;
- Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);
- Пресс за 30 сек (раз).

2. «Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре» / Авт. Сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002

**Викторины:**

- «Олимпийские игры»
- Основы знаний по ФК – компьютерное тестирование
- Знание основ ЗОЖ

**3. Критерии и нормы оценок по физической культуре для учащихся 11классов**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся Оценка	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0	
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7	
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5	
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0	
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20	
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00				
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155	
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8				
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13	
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30	
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65	

**4. Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	5,1 и ниже	5,9-5,3	5,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8

2	координационные	ночной бег 3x10 м, с	16 17	2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	4 и выше 8,4
3	скоростно-силовые	Прыжок в высоту с места, см	16 17	80 и ниже 190	195-210 205-220	30 и выше 240	60 и ниже 160	170—190 170—190	10 и выше 210
4	Выносливость	мин. бег, м	16 17	1000 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1000 и выше 1500	1000 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1000 и выше 1300
5	Гибкость	наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	15 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	17 и ниже 7	12—14 12—14	10 и выше 20
6	Силовые	подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз- воротов (шюши), на низкой перекладине из виса, кол. раз- воротов (шюшки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

## 5. Календарно – тематическое планирование 11 класс

№п/п	Тема урока		
		Кол-во часов	Дом. задание
<b><u>1 четверть</u></b>			
<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>			
		15	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	Бег в
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	медленном
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	1	темпе.
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	Бег в
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт)	1	медленном
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	1	темпе.
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	1	Бег в
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	медленном
9 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	темпе.
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	1	Метание
11 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	1	мяча
12 урок	Бег на 200 метров на результат	1	в
13 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	1	цель
14 урок	Совершенствование прыжка в длину	1	Прыжки
15 урок	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м)	1	со скакалкой
<b><u>Уроки по баскетболу</u></b>			
		12	Прыжки

16 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	со
17 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	скакалкой
18 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	Выпрыгивание
19 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	1	вверх
20 урок	Комбинационная игра в защите	1	из
21 урок	Штрафной бросок. Учебная игра	1	полного
22 урок	Тактика нападения. Зонная защита	1	приседа
23 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Выпрыгивание
24 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	вверх
25 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	из
26 урок	Учебная игра в баскетбол	1	полного
27 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	1	приседа
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по волейболу</u></b>	9	
28 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	Приседание
29 урок	Прием мяча отраженного от сетки	1	на
30 урок	Варианты техники приема и передач мяча	1	одной ногой
31 урок	Варианты подачи мяча	1	с опорой
32 урок	Варианты нападающего удара через сетку	1	рукой
33 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	Приседание
34 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	на
35 урок	Учебная игра в волейбол	1	одной ногой
36 урок	Игра в волейбол по правилам	1	с опорой рукой
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>	12	
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1	Силовые
38 урок	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)	1	упражнения
39 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование)	1	сгибание и
40 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	1	разгибание
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	рук
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1	в упоре
43 урок	Акробатика. Совершенствование висов.	1	лежа
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	1	Силовые
45 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	1	упражнения
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1	сгибание и
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1	разгибание рук
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1	в упоре лежа
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по кроссовой подготовке</u></b>	20	
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по кроссовой подготовке	1	Силовые
50-53 урок	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	4	упражнения
54-57 урок	Развитие силовой выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	сгибание и
58-60 уроки	Преодоление препятствий. Совершенствовать технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом.	3	разгибание

61-63 уроки	Переменный бег. Кроссовый бег в сочетании с ходьбой по заданию	3	рук
64-66 уроки	Гладкий бег. Эстафеты.	3	в упоре
67 урок	Бег в сочетании с ходьбой в медленном темпе: девочки – 11–12 мин., мальчики – 12–13 мин	1	лежа
68 урок	Сдача учебных нормативов в кроссовом беге на 1000 м	1	Бег в медленном темпе
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>	10	
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке	1	Прыжки
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1	со
71 урок	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	1	скакалкой
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1	Прыжки
73 урок	Совершенствование прямой верхней передачи	1	со
74 урок	Совершенствование прямого нападающего удара	1	скакалкой
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1	Приседания
76 урок	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	1	на одной
77 урок	Игры по упрощенным правилам	1	ноге с
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол	1	опорой
	<b><u>4 четверть</u></b>	12	
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1	Упражнения
80 урок	ОФП. Равномерный бег (18 минут)	1	на
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	1	гибкость
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1	Упражнения
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1	на
84 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	1	гибкость
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1	Упражнения
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1	на
87 урок	Подвижные игры.	1	гибкость
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	Упражнения
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1	на
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	1	гибкость
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>	12	
91 урок	Челночный бег: 10*10 м	1	Выпрыгивание
92 урок	Бег 30 метров.	1	вверх
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	из
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	2	полного
97 урок	Метание гранаты в даль.	1	приседа
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1	Выпрыгивание
99 урок	Бег 100 метров (у)	1	вверх
100 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	1	из
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	1	полного
102 урок	Подведение итогов учебного года	1	приседа

## **6. Содержание программы**

### ***Легкая атлетика (59 час)***

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для обеспечения прикладного и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

### ***Гимнастика (12 час)***

В 11-х классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены новые для освоения гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; в занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отмечаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

### ***Спортивные игры (31 час)***

В 11-х классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к X классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 11-х классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение или закрепить неправильные координации.

Осваивать программный материал можно последовательно в течение всего времени, отведенного на спортивные игры, или в два этапа.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

На каждом уроке физической культуры используются спортивные и подвижные игры, т.к. материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует потребности к самостоятельным занятиям спортивными играми.

**Примечание:** *в связи с тем, что спортивные игры оказывают всестороннее влияние на развитие организма учащихся, они обязательно включаются в содержание каждого урока и проводятся по выбору учителя.*

## 7. Перечень учебно-методических средств обучения

1. Гальперин, С. И. Физиология человека и животного. - М.: Высшая школа, 1977.
2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.
3. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию», 2004
4. Качашкин В.М. Методика физ.воспитания
5. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 80 с: ил.- (Физкультура и здоровье).
6. Колесов, Д. В., Марш, Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М: Просвещение, 1989.
7. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйнсон Г.Б.
8. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В. Н. Кар-дашенко. - М.: Просвещение, 1986.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя.
10. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Пеуркунов Б.И. Программа физ.воспитания основанная на одном из видов спорта.
11. Погадаев, Г. И. Настольная книга для учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.
12. Спортивные игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 1975.
13. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2005.
14. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2006.
15. Физическая культура в школе / под ред. З. И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972.
16. Чусов, Ю. Н. Закаливание школьников: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1983.
17. Янсон Ю.А. Физкультура в школе.

### Интернет-ресурсы:

1. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/>
2. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>
3. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vozpitanija-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.html>
4. <http://festival.1september.ru/articles/511352/>
5. <http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1>