**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, 2004, примерных программ основного общего образования по физической культуре, МОСК СКИПКРО, 2005, письма МОСК от 12. 07. 2010 г. «О методическом сопровождении учебного процесса в общеобразовательных учреждениях 2011-2012 учебном году», комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11классов, Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданович, ( М.. Просвещение, 2011, Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации)

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

**Задачи:**

1.Укркпление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. развитие основных физических качеств.

4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни

Задачи физического воспитания, решаемые в старших клас­сах, возрастные и половые особенности юношей и девушек на­кладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познава­тельных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритми­зации, метода сопряженного развития кондиционных и коорди­национных способностей.

Особенностями рабочей программы в 10 классе являются: соотнесенность с Базисным учебным планом, определяющим образовательную область, формулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные на­правления педагогического процесса по формирова­нию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

**Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Рабочая программа в 10 классе решает все основные задачи, стоящие перед школьной системой физи­ческого воспитания, которые вытекают из цели сред­него образования, — содействие всестороннему развитию лич­ности на основе овладения каждым учащимся личной физичес­кой культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укреп­ления состояния здоровья, противостояния стрессам, для 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 содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются зна­ния старшеклассников о закономерностях спортивной трениров­ки, двигательной активности, о значении 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 учащихся.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

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 (быстроты перестроения и согласования двигатель­ных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также со­четанию 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. При этом делает­ся акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, це­леустремленность, выдержка, самообладание, а также на разви­тие психических процессов и обучение основам саморегуляции. В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в малом зале, где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полом объеме «Гимнастика» (упражнения на снарядах), в связи с этим время равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на снарядах, равномерно распределено на другие темы по гимнастике. Допускается использование учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно- методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях на текущий учебный год.

**Результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии средней школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**Объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физи­ческими упражнениями различной направленности и конт­роля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных заня­тий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос.обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физичес­кими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различ­ной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигатель­ной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м Бег 100 м | 5,0 с 14,3 с | 5,4 с 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на вы­сокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см | 10 раз 215 см | 14 раз 170 см |
| К вынос­ливости | Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |
|  |  |  |  |

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м/с  Бег 30 м/с | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | – |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | – |

**Содержание учебного предмета курса.**

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, прояв­ляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, мето­дов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение уча­щихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здо­рового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и деву­шек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культу­рой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкрет­ным материалом программы.

• особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физи­ческими упражнениями различной направленности и конт­роля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных заня­тий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос.обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физичес­кими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную

**Социокультурные основы:** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Легкая атлетика:**

**Цель:** Формировать навыки самоконтроля физического состояния при занятиях легкой атлетикой

**Задачи:**

1Форирование знаний о правилах проведения соревнований по легкой атлетике,

техники безопасности при проведении соревнований и занятий.

2.Развивать двигательные качества и совершенствовать технику бега

3.Воспитывать интерес у учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные

беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.

Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега

**Баскетбол:**

**Цель:** Освоение технических и тактических действий в игре

**Задачи:**

1Форирование знаний о правилах проведения соревнований по баскетболу,

техники безопасности при проведении соревнований и занятий.

2.Развивать кондиционные и координационные способности в спортивных играх

3.. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.

Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра баскетбол Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом

**Социально-психологические основы**: Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Гимнастика:**

**Цель**: Комплексное развитие физических качеств

**Задачи:**

1. Формирование знаний техники безопасности при занятиях гимнастикой
2. Совершенствование техники ранее изученных акробатических и гимнастических упражнений

3. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом -девушки. Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши

Развитие координационных способностейПерестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши

Развитие координационных способностейПерестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов.

Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей

Развитие координационных способностей

**Культурно –исторические основы:** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Медико-биологические основы** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Кроссовая подготовка:**

Цель: Способствовать развитию выносливости

**Задачи:** 1.Формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий по физическому воспитанию

2.Совершенствование бега по пересеченной местности.

3.Ориентировать учащихся на улучшение своего физического состояния

Бег с преодолением препятствий, бег по пересеченной местности до 2000 м.,ОФП , специальная физическая подготовка, развивать выносливость, спортивные игры.

**Вариативная часть содержания программного материала Волейбол;**

**Цель:** Совершенствовать технику игры в волейбол**.**

**Задачи:**

1. Формирование знаний учащихся о технике безопасности при проведении соревнований и занятий
2. Совершенствование

ранее изученных элементов волейбола.

**Естественные основы:** Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

тактикасвободного нападения,

Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам

зоне 3, игра в защите, комбинации из освоенных элементов, игры и игровые задания сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, прием мяча отраженного сеткой,передача мяча у сетки и в прыжке, прямой нападающий удар при встречных передачах, игра в нападении в позиционное нападение с изменением позиций, прием подачи,

Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам

**Учебно – тематическое планирование**

**Основы знаний о физкультурной деятельности: 5 часов**

Физическая культура и олимпийское движение-1

Физические качества -2

Подготовка к трудовой и военной деятельности средствами физиче­ской культуры-2

**Способы физкультурной деятель­ности: 3 часа**

Тестирование физической работо­способности-1,5

Оказание доврачебной помощи-0,5

Приемы массажа- 1

**Физическое совершенствование:75**

ОФП-30

Гимнастика-14

Спортивные игры-12

Кроссовая подготовка-8

Легкая атлетика-

**Тематическое планирование 10 класс – 3 часа (девушки )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | | **Тема**  **урока** | | **Кол – во**  **часов** | **Тип**  **урока** | | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | | **Вид контроля** | | **Д/З** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1. | I четверть  Основы знаний | | Инструктаж по охране труда. | | 1 | Вводный | | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании | | Знать требования инструкций.  Устный опрос | |  | | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| 2 - 3 | **Легкая атлетика**  Спринтарский бег | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | | 9 | совершенствование | | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | |  | | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| 4 - 5 |  | | Высокий и низкий старт. | |  | совершенствование | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | | Уметь демонстрировать технику низкого старта | |  | | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| 6 - 7 |  | | Финальное усилие. Эстафетный бег | |  | комплексный | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | |  | | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) |  |  |
| 8 |  | | Развитие скоростных способностей. | |  | совершенствование | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. | | «5» - 15,1;  «4» - 16,5;  «3» - 17,3 | | Бег , на 100 м | | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) |  |  |
| 9. |  | | Развитие скоростной выносливости | |  | комплексный | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | |  | | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| 10. | метание | | Развитие скоростно-силовых качеств. | | 3 | совершенствование | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 18 метров. | | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | |  | | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| 11 |  | | Метание гранаты на дальность. | |  | комплексный | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | | Уметь демонстрировать финальное усилие. | |  | | Метания в горизонтальную цель |  |  |
| 12. |  | | Метание гранаты на дальность. | |  | совершенствование | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега. | |  | | Зачет, метание гранаты | | Метания в горизонтальную цель |  |  |
| 13- 14 | прыжки | | Развитие силовых и координационных способностей. | | 4 | Совершенствование | | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | | текущий | | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия |  |  |
| 15. |  | | Прыжок в длину с разбега. | |  | комплексный | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | | Корректировка техники прыжка с разбега. | |  | | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия |  |  |
| 16. |  | | Прыжок в длину с разбега. | |  | Совершенствование | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | | «5» - 3 65;  «4» - 3 30;  «3» - 3 10. | | Зачет, прыжки в длину с разбега | | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| 17-18. | Длительный бег | | Развитие выносливости. | | 10 | комплексный | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. | | Корректировка техники бега | |  | | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| 19- 20 |  | | Развитие силовой выносливости | |  | Совершенствование | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | | Тестирование бега на 1000 метров. | |  | | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| 21- 22 |  | | Преодоление горизонтальных препятствий | |  | Совершенствование | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | |  | | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| 23 -24 |  | | Переменный бег | |  | Совершенствовани | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | |  | | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| 25 |  | | Гладкий бег | |  | Совершенствование | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. | | «5» - 10,00;  «4» - 12,00;  «3» - 14,00 | | Зачет, бег на 2000 м. | | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| 26 -27 |  | | Кроссовая подготовка | |  | совершенствование | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | |  | | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| 28 -29 | II четверть  **Баскетбол** | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | 21 | совершенствование | | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра. | | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | |  | | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| 30 -32 |  | | Ловля и передача мяча. | |  | совершенствование | | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | | текущий | | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| 33-35 |  | | Ведение мяча | |  | совершенствование | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | |  | | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| 36- 37 |  | | Бросок мяча | |  | совершенствование | | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра | | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | | Зачет, техника выполнения отдельных элементов баскетбола | | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| 38-39 |  | | Бросок мяча в движении. | |  | совершенствование | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | | Корректировка техники ведения мяча. | |  | | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| 40-41 |  | | Штрафной бросок. | |  | комплексный | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | | Зачет, техника выполнения штрафного броска | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 42 -43 |  | | Тактика игры | |  | комплексный | | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | |  | |  | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 44-45 |  | | Техника защитных действий. | |  | комплексный | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра. | | Уметь применять в игре защитные действия | |  | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 46 |  | | Зонная система защиты. | |  | комплексный | | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. | | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | |  | | Акробатические упражнения |  |  |
| 47 |  | | Развитие кондиционных и координационных способностей. | |  | совершенствование | | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  . | |  | | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| 48 -49 | III четверть  **Гимнастика** | | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | | 13 | совершенствование | | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой . | | Фронтальный опрос | |  | | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| 50 -51 |  | | Акробатические упражнения | |  | комплексный | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | |  | | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| 52-53 |  | | Развитие гибкости | |  | совершенствование | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. | | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.. | |  | | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| 54-55 |  | | Упражнения в висе | |  | комплексный | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат. | | Корректировка техники выполнения упражнений | | Зачет сочетание гимнастических упражнений | | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| 56 |  | | Развитие силовых способностей | |  | комплексный | | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | | Корректировка техники выполнения упражнений | |  | | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| 57-58 |  | | Развитие координационных способностей | |  | комплексный | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | |  | |  | | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| 59- 60 |  | | Развитие скоростно-силовых способностей. | |  | комплексный | | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см. | | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | | текущий | |  |  |  |
| 61 -62 | **Волейбол** | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | 17 | совершенствование | | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. | | Дозировка индивидуальная | |  | | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| 63 -64 |  | | Прием и передача мяча. | |  | комплексный | | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | | Корректировка техники выполнения упражнений | | Зачет, техника выполнения элементов волейбола | | текущий | Бег в равномерном темпе до 10 мин, |  |
| 65 -66 |  | | Прием мяча после подачи | |  | комплексный | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | |  | | Бег в равномерном темпе до 10 мин, |  |  |
| 67-69 |  | | Подача мяча. | |  | комплексный | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точночть попадания.. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | |  | | Бег в равномерном темпе до 10 мин, |  |  |
| 70 -72 |  | | Нападающий удар. | |  | совершенствование | | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитауия нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | | Уметь демонстрировать технику. | | Зачет, техника нападающего удара | | Развитие скоростных способностей |  |  |
| 73 -74 |  | | Техника защитных действий. | |  | комплексный | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений | |  | | Развитие скоростных способностей |  |  |
| 75 -77 |  | | Тактика игры. | |  | комплексный | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений | |  | | Развитие скоростных способностей |  |  |
| 78 -79 | IV четверть  **Легкая атлетика** Длительный бег | | Преодоление горизонтальных препятствий | | 10 | совершенствование | | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | |  | | Техника эстафетного бега |  |  |
| 80 -81 |  | | Развитие выносливости. | |  | комплексный | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.Спортивные игры. | | Корректировка техники бега | |  | | Техника эстафетного бега |  |  |
| 82-83 |  | | Переменный бег | |  | совершенствование | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | |  | | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 84 |  | | Кроссовая подготовка | |  | совершенствование | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | | текущий | | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 85 -86 |  | | Развитие силовой выносливости | |  | комплексный | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | |  | |  | | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 87 |  | | Гладкий бег | |  | Совершенствование | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат. Спортивные игры. | | «5» - 13.00;  «4» - 14,00;  «3» - 15,00 | | зачет | | Развитие силовых и координационных способностей. |  |  |
| 88 -89 | Спринтарский бег | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | | 8 | совершенствование | | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | |  | | Развитие силовых и координационных способностей. |  |  |
| 90 -91 |  | | Высокий и низкий старт. | |  | совершенствование | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | | Уметь демонстрировать технику низкого старта | |  | | Развитие силовых и координационных способностей. |  |  |
| 92 -93 |  | | Финальное усилие. Эстафетный бег | |  | комплексный | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | |  | | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| 94 |  | | Развитие скоростных способностей. | |  | совершенствование | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. | | «5» -15,5  «4» - 16,5  «3» - 17,5 | | Зачет бег на 100 м | | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| 95 |  | | Развитие скоростной выносливости | |  | комплексный | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | |  | | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| 96-97 | Метание | | Развитие скоростно-силовых качеств. | | 4 | совершенствование | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 18 метров. | | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | |  | | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) |  |  |
| 98 |  | | Прыжок в длину с разбега. | |  | комплексный | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | | Уметь демонстрировать финальное усилие. | | текущий | | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) |  |  |
| 99 |  | | Прыжок в длину с разбега. | |  | совершенствование | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность | | «5» - 360;  «4» - 330;  «3» - 310. | | Зачет, прыжки в длину с разбега | | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| 100 |  | Развитие силовых и координационных способностей. | | 3 | | | Совершенствование | | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | |  | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | | | |
| 101 |  | Прыжок в длину с разбега. | |  | | | комплексный | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | | Корректировка техники прыжка с разбега. | |  | Метания в горизонтальную цель | | | |
| 102 |  | Прыжок в длину с разбега. | |  | | | Совершенствование | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | | «5» - 360;  «4» - 330;  «3» - 310.. | |  |  | | | |

**Описание материально-технического оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. Табл. 4).Таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1** | **Стандарт основного общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | **Д** |
| **1.3** | М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации. | **Ф** |
| **1.4** | **Рабочая программа по физической культуре**  **Справочник учителя физической культуры П. А. Киселев, С.Б. Киселева Издание «Учитель» 2011 г.** | **Д** |
| **2** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.  Ю.А. Янсон «Физическая культура в школе» книга для педагогов Издание 2е 2009г. | **Д** |
| **2.3** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.4** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2009г. | **Д** |
| **2.5** | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009 | **Д** |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К | |
| 5.9 | Скакалка детская | К | |
|  |  |  | |