

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, шахматы и т.д.).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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 (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально

благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). 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 независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 6 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 6-9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных

параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0
		12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: 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: должна соответствовать, как минимум, 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; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Задачи физического воспитания учащихся 6 - 9 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 6 - 9 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

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 профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности 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 самостоятельных 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-корректирующей 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	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: 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, как минимум, 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; осуществлять 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 мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

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

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

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2006 г.).

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). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатикогеографических условий региона. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (6-9 классы)

№	Вид программного материала	Кол-во часов					
		классы					
		6	7	8	9		
1	Базовая часть	48	48	48	46		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков					
1.2	Волейбол	10	10	9	9		
1.3	Гимнастика	15	15	15	15		
1.4	Легкая атлетика	33	33	33	31		
1.5	Баскетбол	10	10	11	11		
2	Вариативная часть (в т.ч. баскетбол, волейбол)	20	20	20	20		
	итого	68	68	68	66		

Планируемые результаты освоения образовательных программ

Цели и задачи предмета «Физическая культура» конкретизированные в соответствии с требованиями ГОС к уровню подготовки выпускников и требования ФГОС к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы, принципы и подходы в формировании учебной программы в соответствии с ФГОС, вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе общего образования достигается через:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно – практической деятельности знаний и умений приобретённых на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приёмов в области физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СООТВЕТСТВИИ СО СТРУКТУРОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ТРИ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛА: «ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» (ИНФОРМАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), «СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ», « ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» (ПРОЦЕССУАЛЬНО – МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ).

РАЗДЕЛ « ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»представляет основные термины и понятия вида (видов) спорта, историю развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, историю олимпийских и параолимпийских игр и олимпийского движения, характеристику видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Кроме этого в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

РАЗДЕЛ «СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта, с учётом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах её организации, исполнения и контроля.

РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» ориентирован на гармоническое физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. РАЗДЕЛ ВКЛЮЧАЕТ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИЗ ВИДА (ВИДОВ) СПОРТА, А ТАКЖЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С РАЗЛИЧНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

РАЗДЕЛ « ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» включает « Физкультурно – оздоровительную деятельность »и « Спортивно – оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью ».

РАЗДЕЛ « Физкультурно – оздоровительная деятельность » ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В неё входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

« СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ » включает в себя средства общей, физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема урока
1 четверть 17ч. <i>Легкая атлетика</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт (техника) (Р). Стартовый разгон.
3	О.Р.У (скорость). Высокий старт (З). Бег 30м. Встречные эстафеты. П/игры.
4	Высокий старт (С). Бег по дистанции – финиширование. Метание мяча (С).
5	О.Р.У. Бег 30 м на результат (КДП). Метание малого мяча на дальность (С)
6	О.Р.У (скоростно – силовые). Прыжок в длину на результат (КУ). П/игры.
7	О.Р.У. Кроссовый бег по территории прилегающей к школе.
8	О.Р.У. Бег 1000м (мал) и 500м (дев). Учётный урок.
9	Бег, ходьба. О.Р.У. Низкий старт и стартовый разгон (Р). П/игры
10	Бег, ходьба. О.Р.У. Бег 60м с низкого старта (С) (техника).
11	Бег, ходьба. О.Р.У. Бег 60м с низкого старта (КУ). П/игры
12	Бег, ходьба. О.Р.У в движении. Пресс, подтягивание (текущий контроль).
13	О.Р.У. Прыжки в высоту с бокового разбега (Р)
14	О.Р.У (прыжковые). Прыжки в высоту (С – техники).
15	О.Р.У (прыжковые). Прыжки в высоту с бокового разбега (КУ).
16	О.Р.У (скоростно – силовые, координац-е). Челночный бег 3х10 (КДП).
17	О.Р.У(силовая выносливость). Пресс, подтягивание (КДП).
(18)	О.Р.У. Круговая тренировка на развитие ОФК (по станциям). П/игры.
2 четверть 16ч. <i>Гимнастика с элементами акробатики (14ч)</i>	
18	О.З. Техника безопасности до и после занятий гимнастикой. О.Р.У. Новый комплекс утренней гимнастики. Акробатика (кувырки). М / игры.
19	О.З.(повторение) О.Р.У. (нов.комплекс) Акробатика (кувырки) (С).
20	О.Р.У.(нов.комплекс). Акробатика (два кувырка вперёд слитно) (С). М / и.
21	О.Р.У. Акробатика (два кувырка назад) (С). М / игры.
22	О.Р.У. Акробатика (кувырки вперёд – назад слитно (связка)) (С).
23	О.Р.У. Акробатика (связка из 2-3 элементов) (С). М / игры.
24	О.Р.У. Акробатика (КУ – по технике исполнения). М / игры.
25	О.Р.У. Напрыгивания и спрыгивания (техника). Лазание. М / игры
26	О.Р.У. Упражнения в равновесии (ходьба , повороты). Варианты.
27	О.Р.У. Упражнения в равновесии (соединение из 2-3 элементов) (С).
28	О.Р.У. Равновесие. Соединение из 2-3 элементов. КУ – по технике испол-я.
29	О.Р.У. Опорные прыжки ч/з гимн.козла (в длину, ширину) ноги врозь (Р).
30	О.Р.У. Опорные прыжки (З). М / игры.

- 31 О.Р.У. Опорные прыжки (С). М / игры.
 32 О.Р.У. Опорные прыжки ч/з гимн.козла способом «ноги врозь» (КУ).
 33 О.Р.У. Висы, упоры, соскоки. Лазание по наклонной скамейке (варианты)
 () О.Р.У с повышенной амплитудой. Развитие гибкости. Тест – наклон вперёд.

3 четверть – 19ч.

Спортивные игры

Баскетбол, Волейбол.

- 34 О.З. Требования к одежде в различных условиях. О.Р.У(новый комплекс).
 Подвижные игры.
 35 О.З. Гигиенические знания о режиме дня. О.Р.У. Баскетбол. Основные
 понятия об игре. П / игры.
 36 О.Р.У (сила). Баскетбол. Профилактика травматизма, ведение
 37 О.Р.У (сила). Баскетбол. Ведение мяча (варианты). М / игры.
 38 О.Р.У. в движении. Баскетбол. Ведение мяча. Учебная игра «Мяч ловцу
 39 О.Р.У. в движении. Баскетбол. Приём и передачи (С). У. и. «Мяч ловцу».
 40 О.Р.У (быстрота). Баскетбол. Правила игры и требования этики. Уч. игра.
 41 О.Р.У (быстрота). Баскетбол. Учебная игра по упрощённым правила
 42 О.Р.У (координация). Баскетбол. Сочетание приёмов (ведение – передачи).
 43 О.Р.У (координация). Баскетбол. Сочетание приёмов. Учебная игра.
 44 О.Р.У (координация). Баскетбол. Ведение – передачи – броски. Уч. игра.
 45 О.Р.У. в парах. Волейбол. Стойки, перемещения. П / игра в пионербо
 46 О.Р.У. в парах. Волейбол. Стойки, перемещения, передачи. Учебная игра.
 47 О.Р.У. в движении. Волейбол. Передачи мяча (варианты). Учебная игра.
 48 О.Р.У. в движении. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Уч. игра.
 49 О.Р.У. Волейбол. Ниж. Прямая подача. Игра по упрощённым правилам.
 50 О.Р.У. Передачи мяча и прием мяча снизу. Игра по упрощённым пра
 51 О.Р.У. Эстафеты с элементами баскетбола, волейбола.
 52 О.Р.У. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.
 () О.З. О.Р.У. Круговая игровая тренировка (С). Итоги

4 четверть – 16ч.

Легкая атлетика

- 53 О.З. О.Р.У (общая выносливость). Кроссовый бег без учёта времени.
 54 О.Р.У (общая выносливость). Кроссовая подготовка (корректир-ка техники)
 55 О.Р.У (скоростная выносливость). Бег 500м (д), (м) (техника бега). П/и.
 56 О.Р.У (скоростная выносливость). Бег 500м (д); 800м (м) (техника). (С).
 57 О.Р.У (скорость). Бег 60 м (совершенствование техники). П / и

- 58 О.Р.У в движении. Прыжок в длину с места (учётный урок). П / игры.
 59 О.Р.У (сила). Развитие ОФК. Подтягивание на перекладине в висе (м), в
 60 полу висе (д). Учётный урок. М/игры.
 61 О.Р.У (силовая выносливость). Развитие ОФК. Сгибание и разгибание
 62 туловища в положении лёжа за 30 сек. (пресс).
 63 О.Р.У (общая выносливость). Шестиминутный бег (КДП). П / игры.
 64 О.Р.У (общая выносливость). Учётный урок по бегу на 1000метров. М /и.
 65 О.Р.У (гибкость). Развитие ОФК. Тест – наклон туловища из положения
 лёжа (КУ)
 66 О.Р.У (координация). Челночный бег 3x10 метров (КДП). П / игры.
 67 О.Р.У Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (КДП)
 68 Круговая тренировка по развитию ОФК. Подведение итогов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

1 четверть 17ч.

Легкая атлетика

- 1 Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
 2 Спринтерский бег. Высокий старт (техника) (Р). Стартовый разгон.
 3 Высокий старт (С). Бег по дистанции – финиширование. Метание мяча (С).
 4 О.Р.У.Бег 30 м на результат (КДП). Метание малого мяча на дальность (С).
 5 Метание малого мяча на дальность (КДП). М/игры.
 6 О.Р.У. Кроссовый бег по территории прилегающей к школе.
 О.Р.У. Бег 1000м (мал) и 500м (дев). Учётный урок.
 7 Бег, ходьба. О.Р.У. Низкий старт и стартовый разгон (Р). П/игры
 8 Бег, ходьба. О.Р.У. Низкий старт и стартовый разгон (З). Бег 60м.
 9 Бег, ходьба. О.Р.У. Бег 60м с низкого старта (С) (техника).
 10 Бег, ходьба. О.Р.У. Бег 60м с низкого старта (КУ). П/игры
 11 Бег, ходьба. О.Р.У в движении. Пресс, подтягивание (текущий контроль)
 12 О.Р.У (прыжковые). Прыжки в высоту с бокового разбега (техника).
 13 О.Р.У (скоростно – силовые, координационные). Подвижные игры.
 14 О.Р.У (скоростно – силовые, координац-е). Челночный бег 3x10 (КДП).
 15 О.Р.У(силовая выносливость). Пресс, подтягивание (КДП).
 16 О.Р.У с повышенной амплитудой. Подвижные игры, эстафеты.
 17 О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям). Итоги четверти.

2 четверть 16ч.

Гимнастика с элементами акробатики (14ч)

- 18 О.З. Техника безопасности до и после занятий гимнастикой. О.Р.У. Новый комплекс утренней гимнастики. Акробатика (кувырки). М / игры.
- 19 О.З.(повторение) О.Р.У. (нов.комплекс) Акробатика (кувырки) (С).
- 20 О.Р.У.(нов.комплекс). Акробатика (два кувырка вперёд слитно) (С). М \ и.
- 21 О.Р.У. Акробатика (два кувырка назад) (С). М / игры.
- 22 О.Р.У. Акробатика (кувырки вперёд – назад слитно (связка)) (С).
- 23 О.Р.У. Акробатика (связка из 2-3 элементов) (С). М / игры.
- 24 О.Р.У. Акробатика (КУ – по технике исполнения). М / игры.
- 25 О.Р.У. Упражнения в равновесии (ходьба , повороты). Вариант
- 26 О.Р.У. Равновесие. Соединение из 2-3 элементов. КУ – по технике испол-я.
- 27 О.Р.У. Опорные прыжки ч/з гимн.козла (в длину, ширину) ноги врозь (Р).
- 28 О.Р.У. Опорные прыжки (З). М / игры.
- 29 О.Р.У. Опорные прыжки (С). М / игры.
- 30 О.Р.У. Опорные прыжки ч/з гимн.козла способом «ноги врозь» (КУ).
- 31 О.Р.У. Акробатическая полоса препятствий. М /игры.
- 32 О.Р.У. Акробатическая полоса препятствий (С).
- 33 О.Р.У. Круговая гимнастическая тренировка. Подведение итогов.

3 четверть – 19 ч.

Спортивные игры

Баскетбол, Волейбол

- 34 О.З. Формирование знаний о безопасном поведении в местах занятий ФК.
- 35 О.Р.У (новый комплекс). Подвижные игры.
- 36 О.З. Требования к одежде в различных условиях. О.Р.У. Подвижные игры.
- 37 О.З. Гигиенические знания о режиме дня. О.Р.У. Баскетбол. Основные понятия об игре. П / игры.
- 38 О.Р.У (сила). Баскетбол. Профилактика травматизма, ведение мяча.
- 39 О.Р.У (сила). Баскетбол. Ведение мяча (варианты). М / и
- 40 О.Р.У. в движении. Баскетбол. Ведение мяча. Учебная игра «Мяч ловцу»
- 41 О.Р.У. в движении. Баскетбол. Приём и передачи (С). У. и. «Мяч ловцу».
- 42 О.Р.У (быстрота). Баскетбол. Правила игры и требования этики. Уч. и
- 43 О.Р.У (координация). Баскетбол. Сочетание приёмов (ведение – передачи)
- 44 О.Р.У (координация). Баскетбол. Ведение – передачи – броски. Уч. игра.
- 45 О.Р.У. в парах. Волейбол. Стойки, перемещения. П / игра в пионербол.
- 46 О.Р.У. в парах. Волейбол. Стойки, перемещения, передачи. Учебная игра.
- 47 О.Р.У. в движении. Волейбол. Передачи мяча (варианты). Учебная игра.
- 48 О.Р.У. в движении. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Уч. игра.
- 49 О.Р.У. Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками со сменой мест.
- 50 О.Р.У. Волейбол. Ниж. прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
- 51 О.Р.У. Передачи мяча и прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.

- 52 О.Р.У. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.
(-) О.Р.У на развитие ОФК. Игровой комплекс на развитие силы. М/и.

4 четверть - 16ч.

Легкая атлетика

- 53 О.З. О.Р.У (общая выносливость). Кроссовый бег без учёта времени.
54 О.Р.У (общая выносливость). Кроссовый бег без учёта времени. П /игры.
55 О.Р.У (скоростная выносливость). Бег 500м (д); 800м (м) (техника). (С).
56 О.Р.У (скорость). Бег 60 м (совершенствование техники). П / игры.
57 О.Р.У (сила). Развитие ОФК (силовые упражнения с отягощениями (м); с собственным весом (д)). Прыжок в длину с места.
58 Развитие скоростных качеств. Бег 60м (совершенствование). П / игры.
59 О.Р.У (скорость). Бег 60м (учёт результатов). П / игры.
60 Развитие скоростно – силовых качеств. Метание малого мяча (150г) (С).
61 О.Р.У в движении. Прыжок в длину с места (учётный урок). П / игры.
62 О.Р.У (сила). Развитие ОФК. Подтягивание на перекладине в висе (м), в полу висе (д). Учётный урок.
63 О.Р.У (силовая выносливость). Развитие ОФК. Сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 сек. (пресс). П / игры.
64 О.Р.У. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (КДП). Учётный урок.
65 О.Р.У (общая выносливость). Шестиминутный бег (КДП). П / игры.
О.Р.У (общая выносливость). Учётный урок по бегу на 1000метров. М /и.
66 О.Р.У (гибкость). Развитие ОФК. Тест – наклон туловища из положения лёжа (КУ)
67 О.Р.У (координация). Челночный бег 3х10 метров (С). П / игры.
68 О.Р.У. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (КДП). П/игры
(-) О.З. О.Р.У. Круговая тренировка по развитию ОФК. Подведение итогов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	1 четверть 17ч. <i>Легкая атлетика</i>
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт (техника) (Р). Стартовый разгон.
3	Высокий старт (С). Бег по дистанции – финиширование. Метание мяча (С).
4	О.Р.У. Бег 30 м на результат (КДП). Метание малого мяча на дальность (С).
5	Метание малого мяча на дальность (КДП). М/игры.
6	О.Р.У. Кроссовый бег по территории прилегающей к школе.
7	О.Р.У. Бег 1000м (мал) и 500м (дев). Учётный урок.
8	Бег, ходьба. О.Р.У. Низкий старт и стартовый разгон (Р). П/игры
9	Бег, ходьба. О.Р.У. Низкий старт и стартовый разгон (З). Бег 60м.
10	Бег, ходьба. О.Р.У. Бег 60м с низкого старта (С) (техника).
11	Бег, ходьба. О.Р.У. Бег 60м с низкого старта (КУ). П/игры
12	Бег, ходьба. О.Р.У в движении. Пресс, подтягивание (текущий контроль)
13	О.Р.У (прыжковые). Прыжки в высоту с бокового разбега (техника).
14	О.Р.У (скоростно – силовые, координационные). Подвижные игры.
15	О.Р.У (скоростно – силовые, координац-е). Челночный бег 3х10 (КДП).
16	О.Р.У(силовая выносливость). Пресс, подтягивание (КДП).
17	О.Р.У с повышенной амплитудой. Подвижные игры, эстафеты.
(-)	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям). Итоги четверти.
 2 четверть 16ч. 	
<i>Гимнастика с элементами акробатики (14ч)</i>	
18	О.З. Техника безопасности до и после занятий гимнастикой. О.Р.У.
19	Новый комплекс утренней гимнастики. Акробатика (кувырки). М / игры.
20	О.З.(повторение) О.Р.У. (нов.комплекс) Акробатика (кувырки) (С).
21	О.Р.У.(нов.комплекс). Акробатика (два кувырка вперёд слитно) (С). М/и
22	О.Р.У. Акробатика (два кувырка назад) (С). М / игры.
23	О.Р.У. Акробатика (кувырки вперёд – назад слитно (связка)) (С).
24	О.Р.У. Акробатика (связка из 2-3 элементов) (С). М / игры.
25	О.Р.У. Акробатика (КУ – по технике исполнения). М / игры.
26	О.Р.У. Упражнения в равновесии (ходьба , повороты). Вариант
27	О.Р.У. Равновесие. Соединение из 2-3 элементов. КУ – по технике

- 28 О.Р.У. Опорные прыжки ч/з гимн.козла (в длину, ширину) ноги врозь (Р).
- 29 О.Р.У. Опорные прыжки (З). М / игры.
- 30 О.Р.У. Опорные прыжки (С). М / игры.
- 31 О.Р.У. Опорные прыжки ч/з гимн.козла способом «ноги врозь» (КУ).
- 32 О.Р.У. Акробатическая полоса препятствий. М /игры..
- 33 О.Р.У. Круговая гимнастическая тренировка. Подведение итогов.

3 четверть –19ч.

Спортивные игры

Баскетбол, Волейбол

- 34 О.З. Формирование знаний о безопасном поведении в местах занятий ФК.
- 35 О.Р.У (новый комплекс). Подвижные игры.
- 36 О.З. Требования к одежде в различных условиях. О.Р.У. Подвижные игры.
- 37 О.З. Гигиенические знания о режиме дня. О.Р.У. Баскетбол. Основные понятия об игре. П / игры.
- 38 О.Р.У (сила). Баскетбол. Профилактика травматизма, ведение мяча.
- 39 О.Р.У (сила). Баскетбол. Ведение мяча (варианты). М / и
- 40 О.Р.У. в движении. Баскетбол. Ведение мяча. Учебная игра «Мяч ловцу»
- 41 О.Р.У. в движении. Баскетбол. Приём и передачи (С). У. и. «Мяч ловцу».
- 42 О.Р.У (быстрота). Баскетбол. Правила игры и требования этики. Уч. и
- 43 О.Р.У (координация). Баскетбол. Сочетание приёмов (ведение – передачи)
- 44 О.Р.У (координация). Баскетбол. Ведение – передачи – броски. Уч. игра.
- 45 О.Р.У. в парах. Волейбол. Стойки, перемещения. П / игра в пионербол.
- 46 О.Р.У. в парах. Волейбол. Стойки, перемещения, передачи. Учебная игра.
- 47 О.Р.У. в движении. Волейбол. Передачи мяча (варианты). Учебная игра.
- 48 О.Р.У. в движении. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Уч. игра.
- 49 О.Р.У. Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками со сменой мест.
- 50 О.Р.У. Волейбол. Ниж. прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
- 51 О.Р.У. Передачи мяча и прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам
- 52 О.Р.У. Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам.

Резервные уроки: Эстафеты с элементами баскетбола, волейбола

4 четверть – 16ч

Легкая атлетика

О.З. О.Р.У (общая выносливость). Кроссовый бег без учёта времени.
О.Р.У (общая выносливость). Кроссовый бег без учёта времени. П /игры.

О.Р.У (скоростная выносливость). Бег 500м (д); 800м (м) (техника). (С).
О.Р.У (скорость). Бег 60 м (совершенствование техники). П / игры.

О.Р.У (сила). Развитие ОФК (силовые упражнения с отягощениями (м); с собственным весом (д)). Прыжок в длину с места.
Развитие скоростных качеств. Бег 60м (совершенствование). П / игры.

О.Р.У (скорость). Бег 60м (учёт результатов). П / игры.

Развитие скоростно – силовых качеств. Метание малого мяча (150г) (С).
О.Р.У в движении. Прыжок в длину с места (учётный урок). П / игры.

О.Р.У (сила). Развитие ОФК. Подтягивание на перекладине в висе (м), в полу висе (д). Учётный урок.

О.Р.У (силовая выносливость). Развитие ОФК. Сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 сек. (пресс). П / игры.

О.Р.У. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (КДП). Учётный урок.

О.Р.У (общая выносливость). Шестиминутный бег (КДП). П / игры.

О.Р.У (общая выносливость). Учётный урок по бегу на 1000метров. М /и.

О.Р.У (гибкость). Развитие ОФК. Тест – наклон туловища из положения лёжа (КУ)

О.Р.У (координация). Челночный бег 3x10 метров (С). П / игры.

О.Р.У. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (КДП). П/игры

О.З. О.Р.У. Круговая тренировка по развитию ОФК. Подведение итогов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№	Тема урока
<p>1 четверть 26ч. Легкая атлетика (18ч.)</p>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт (техника) (Р). Стартовый разгон.
3	О.Р.У (скорость).Высокий старт (З). Бег 30м. Встречные эстафеты.
4	Высокий старт (С). Бег по дистанции – финиширование. Метание мяча (С).
5	О.Р.У.Бег 30 м на результат (КДП). Метание малого мяча на дальность (С).
6	О.Р.У в движении. Метание малого мяча на дальность (КДП)
7	О.Р.У. Кроссовый бег по территории прилегающей к школе.
8	О.Р.У. Бег 1000м (мал) и 500м (дев). Учётный урок.
9	Бег, ходьба. О.Р.У. Низкий старт и стартовый разгон (Р).
10	Бег, ходьба. О.Р.У. Низкий старт и стартовый разгон (З). Бег 60м.
11	Бег, ходьба. О.Р.У. Бег 60м с низкого старта (С) (техника).
12	Бег, ходьба. О.Р.У. Бег 60м с низкого старта (КУ)
13	Бег, ходьба. О.Р.У в движении. Пресс, подтягивание (текущий контроль)
14	О.Р.У (прыжковые). Прыжки в высоту с бокового разбега (техника)
15	О.Р.У (скоростно – силовые, координац-е). Челночный бег 3x10 (КДП).
16	О.Р.У(силовая выносливость). Пресс, подтягивание (КДП).
17	О.Р.У. Круговая тренировка на развитие ОФК (по станциям). Итоги.
(-)	Резервные уроки: Легкоатлетические эстафеты, игры.
<p>2 четверть 16 ч. Гимнастика с элементами акробатики (14ч)</p>	
18	О.З. Техника безопасности до и после занятий гимнастикой. О.Р.У. Новый комплекс утренней гимнастики. Акробатика (кувырки). М / игры.
19	О.З.(повторение) О.Р.У. (нов.комплекс) Акробатика (кувырки) (С).
20	О.Р.У.(нов.комплекс). Акробатика (два кувырка вперёд слитно) (С). М \ и.
21	О.Р.У. Акробатика (два кувырка назад) (С). М / игры.
22	О.Р.У. Акробатика (кувырки вперёд – назад слитно (связка)) (С).
23	О.Р.У. Акробатика (связка из 2-3 элементов) (С). М / игры.
24	О.Р.У. Акробатика (КУ – по технике исполнения). М / игры.
25	О.Р.У. Упражнения в равновесии (ходьба , повороты). Варианты.
26	О.Р.У. Упражнения в равновесии (соединение из 2-3 элементов) (С).
27	О.Р.У. Равновесие. Соединение из 2-3 элементов. КУ – по технике испол-я.
28	О.Р.У. Опорные прыжки ч/з гимн.козла (в длину, ширину) ноги врозь (Р).
29	О.Р.У. Опорные прыжки (З). М / игры.
30	О.Р.У. Опорные прыжки (С). М / игры.

- 31 О.Р.У. Опорные прыжки ч/з гимн.козла способом «ноги врозь» (КУ).
 32 О.Р.У. Акробатическая полоса препятствий. М / и
 33 О.Р.У. Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений.

3 четверть – 19 ч.

Спортивные игры

Баскетбол, Волейбол

- 34 О.З. Формирование знаний о безопасном поведении в местах занятий ФК.
 35 О.З. Требования к одежде в различных условиях. О.Р.У. Подвижные игры.
 36 О.З. Гигиенические знания о режиме дня. О.Р.У. Баскетбол. Основные понятия об игре. П / игры.
 37 О.Р.У (сила). Баскетбол. Профилактика травматизма, ведение мяча
 38 О.Р.У (сила). Баскетбол. Ведение мяча (варианты). М / игры.
 39 О.Р.У. в движении. Баскетбол. Ведение мяча. Учебная игра «Мяч ловцу».
 40 О.Р.У. в движении. Баскетбол. Ведение мяча (С). Уч. игра «Мяч ловцу».
 41 О.Р.У. в движении. Баскетбол. Приём и передачи (С). У. и. «Мяч ловцу».
 42 О.Р.У (быстрота). Баскетбол. Правила игры и требования этики. У/и
 43 О.Р.У (координация). Баскетбол. Сочетание приёмов (ведение – передачи).
 44 О.Р.У (координация). Баскетбол. Сочетание приёмов. Учебная игра.
 45 О.Р.У (координация). Баскетбол. Ведение – передачи – броски. Уч. игра.
 46 О.Р.У. в парах. Волейбол. Стойки, перемещения. П / игра
 47 О.Р.У. в парах. Волейбол. Стойки, перемещения, передачи в парах.
 48 О.Р.У. в парах. Волейбол. Стойки, перемещения, передачи. Учебная игра.
 49 О.Р.У. в движении. Волейбол. Передачи мяча (варианты). Учебная игра.
 50 О.Р.У. в движении. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Уч. игра.
 51 О.Р.У. Волейбол. Ниж. прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
 52 О.Р.У. Передачи мяча и прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.
 Резервные уроки. О.Р.У. Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам.

4 четверть – 15 ч.

Легкая атлетика

- 53 О.З. О.Р.У (общая выносливость). Кроссовый бег без учёта времени.
 54 О.Р.У (общая выносливость). Кроссовый бег без учёта времени. П /игры.
 55 О.Р.У (общая выносливость). Кроссовая подготовка (корректир-ка техники)
 56 О.Р.У (скоростная выносливость). Бег 500м (д), (м) (техника бега)..

- | | |
|----|---|
| 57 | О.Р.У (скоростная выносливость). Бег 500м (д); 800м (м) (техника). (С). |
| 58 | О.Р.У (скорость). Бег 60 м (совершенствование техники). П / игры. |
| 59 | О.Р.У (сила). Развитие ОФК (силовые упражнения с отягощениями (м); с собственным весом (д)). |
| 60 | Развитие скоростных качеств. Бег 60м (совершенствование). П / игры. |
| 61 | О.Р.У (скорость). Бег 60м (учёт результатов). П / игры. |
| 62 | Развитие скоростно – силовых качеств. Метание малого мяча (150г) (С). |
| 63 | Развитие скоростно – силовых качеств. Метание малого мяча (150г) на дальность с разбега. (У). |
| 64 | О.Р.У в движении. Прыжок в длину с места (учётный урок). П / игры. |
| 65 | О.Р.У (сила). Развитие ОФК. Подтягивание на перекладине в висе (м), в полу висе (д). Учётный урок. |
| 66 | О.Р.У (силовая выносливость). Развитие ОФК. Сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 сек. (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания). Учётный урок. |
| 67 | О.Р.У (общая выносливость). Шестиминутный бег (КДП). П |

--	--

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень				
				Мальчики			Низкий	
				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	
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	
			12	145	165—180	200	135	
			13	150	170—180	205	140	
			14	160	180—190	210	145	
			15	175	190—205	220	155	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	
			12	950	1100—1200	1350	750	
			13	1000	1200—1300	1400	800	
			14	1050	1250—1350	1450	850	
			15	1100	1300—1350	1500	900	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	
			12	2	6—8	10	5	
			13	2	5—7	9	6	
			14	3	7—9	11	7	
			15	4	8—10	12	7	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше		
			12	1	4—6	7		
			13	1	5—6	8		
			14	2	6—7	9		
			15	3	7—8	10		
			на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже
				12				4
				13				5
				14				5
				15				5

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Годовое распределение сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания при 2-х урочных занятиях в неделю в 6 – 9 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы				Всего часов
		5 – 6	7	8	9	
1	2	3	4	5	6	7
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	2	2	2	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	2	2	8
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств					
- Скорость		8	8	8	8	32
- Сила		8	8	8	8	32
- Выносливость		11	11	11	11	44
- Координация		6	6	7	7	26
- Гибкость		2	2	2	2	8
- Скоростно-силовые		8	8	8	8	32
Итого по разделу двигательных способностей:		47	47	48	48	190
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх					
- Гимнастика, акробатика		9	9	9	9	36
- Футбол				7	7	

		7	7			28
- Баскетбол		9	9	9	9	36
- Волейбол		14	14	14	14	56
- Лёгкая атлетика		7	7	7	7	28
- Подвижные игры		1	1			2
Вариативная часть:						
- Лёгкая атлетика		7	7	7	7	28
- Волейбол		1	1	1	1	4
- Бадминтон		2	2	2	2	8
- Настольный теннис						
-Подведение итогов учебного года		1	1	1	1	4
ИТОГО:		58	58	57	57	230
ВСЕГО:						

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень				
				Юноши			Девушки	
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190
			17	190	205—220	240	160	170—190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14
			17	5	9—12	15	7	12—14

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12		
		на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	16 17					6 и ниже 6

**Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического
воспитания
при 2-х урочных занятиях в неделю в 6 –9 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы
1	2
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медицинские
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие
- Скорость	
- Сила	
- Выносливость	
- Координация	
- Гибкость	
-Скоростно-силовые	
Итого по разделу двигательных способностей:	
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные
- Гимнастика, акробатика	
- Футбол	
- Баскетбол	
- Волейбол	
- Лёгкая атлетика	
Вариативная часть:	
- Лёгкая атлетика	
-Волейбол	
- Бадминтон, Н / теннис	
- Баскетбол	
- Футбол	
- Подведение итогов учебного года	
ИТОГО:	

ВСЕГО:	
---------------	--

человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
--	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительн</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической</p>

культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	темпу прироста.	ому приросту.	подготовленности.
---	-----------------	---------------	-------------------

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2008.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.