

Пояснительная записка

Данный программный материал составлен на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов». Взятый за основу материал по выбору средств и методов физического воздействия на учащихся адаптирован под материальную базу и особенности преподавания физкультуры в МБОУ «СОШ» пст Вухтым.

В программе учитывается специфика Вухтымской школы: более 50% уроков проводится на открытом воздухе, более раннее обучение ведётся по разделу «Лыжная подготовка», большое внимание уделяется кроссовой подготовке, хорошие традиции по туризму, волейболу, баскетболу, опережающее обучение по спортивным играм. По окончании изучения каждого раздела программного материала – обязательное проведение школьных соревнований.

Учебные нормативы пересмотрены во всех классах и утверждены на районном методическом объединении учителей физической культуры. Несколько снижены нормативы по скоростно-силовым видам. Наряду с этим, более высокие требования предъявляются к выполнению упражнений на выносливость и силу (что характерно для сельской местности). Данные нормативы определены с учётом показателей физической подготовленности учащихся за последние 20 лет и скорректированы с «Президентскими состязаниями» и региональным компонентом.

При составлении этой программы было учтено и то обстоятельство, общее физическое воспитание практически заканчивается в 9 классе. Учащиеся самостоятельно проводят фрагменты занятий, уроков, участвуют в судействе, организации соревнований, за что аттестуются.

Пересмотрев систему контроля за результативностью уроков физической культуры, учителя Вухтымской школы пришли к выводу о целесообразности следующих контрольных упражнений:

- бег 30 метров;

- бег 1000 метров;

- бег 300 метров;

- челночный бег (3х10 м, 10х10м);

- прыжок в длину с места;

- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;

- подтягивание из виса (мальчики), поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, ноги не закреплены (девочки);

- наклон вперёд из положения сидя (на гибкость);

- поднимание туловища за 30 сек.

Путём обработки данных контрольных упражнений выявлены следующие показатели уровня физической подготовленности учащихся школы (см. Приложение «Нормативы»).

.

Теоретические знания (по правилам, судейству, истории, гигиене и т.д.) преподаются в процессе урока.

Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями сообщаются учителем на первом уроке каждого раздела (до 0,5 часа).

Исходя из природных и географических условий, основными содержательными линиями регионального компонента для Республики Коми являются лыжная подготовка, туризм и ориентирование на местности.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются задачи учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;

- создание представлений об индивидуальных особенностях организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной направленностью.

Методика оценки успеваемости по физической культуре:

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» складывается из трёх компонентов:

- основы знаний;

- техника выполнения двигательных действий;

- уровень физической подготовленности.

При оценивании основ знаний (теория) необходимо учитывать глубину, полноту и аргументированность ответов.

«5» - ответ демонстрирует глубокое понимание материала, логично изложен, сопровождается примерами.

«4» - ответ с небольшими неточностями, ошибками.

«3» - отсутствует логическая последовательность, пробелы в знаниях, нет примеров и умения использовать их на практике.

При оценивании *техники владения двигательными действиями:*

«5» - двигательное действие выполнено правильно, нужным способом;

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая, или несколько мелких ошибок.

Оценка уровня физической подготовленности (см. Нормативы).

Итоговая оценка выставляется в комплексе за все три компонента.

Учащиеся подготовительной медицинской группы должны оцениваться на общих основаниях, исключая противопоказанные им по состоянию здоровья виды.

Учащиеся специальноймедицинской группы здоровья оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний» и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность доступными для них двигательными действиями.

Примерное распределение учебного времени на виды программного материала (сетка часов) по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | Количество часов | | | | |  | |
| 5  класс | 6  класс | 7  класс | 8  класс | 9  класс |  | |
| Базовая часть | 85 | 85 | 85 | 85 | 82 |  | |
| - основы знаний | В процессе занятий | | | | |  | |
| - легкая атлетика | 16 | 16 | 16 | 16 | 14 |  | |
| - общая физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 |  | |
| - кроссовая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | |
| - лыжная подготовка | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |  | |
| - спортивные игры:  - баскетбол  - волейбол | 8  8 | 8  8 | 8  8 | 8  8 | 8  8 |  |  |
| - подвижные игры | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| - гимнастика, акробатика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| - туризм и спортивное ориентирование | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| - тестирование | В процессе урока | | | | |  | |
| Вариативная часть: |  |  |  |  |  |  | |
| - баскетбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |
| - волейбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| всего | 105 | 105 | 105 | 105 | 102 |

Программный материал.

Легкая атлетика

5 – 7 класс.

Бег 60м, 300м, 1000м, 1500м, челночный 3х10м, беговые упражнения. Прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок. Метание малого мяча на дальность с разбега. Высокий старт. Эстафетный бег. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.

Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. История развития лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях лёгкой атлетикой.

8 – 9 класс.

Бег 60м, 300м, 1000м, 2000м, челночный 3х10м, беговые упражнения. Прыжки в высоту и в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м. Высокий и низкий старт. Передача эстафеты. Преодоление полосы препятствий.Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. История возникновения и развития легкоатлетических видов. Правила соревнований по лёгкой атлетике (отдельные виды). Особенности самостоятельных занятий. Воздействие занятий лёгкой атлетикой на организм человека.

Баскетбол.

5 – 7 класс**.**

Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком и в два шага. Ловля мяча, передача двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом, бегом, с изменением направления и скорости. Бросок с места, после ведения, после ловли. Поворот на месте. Вырывание, выбивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощённым правилам.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Основные правила. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях баскетболом.

8 – 9 класс**.**

Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок, бросок мяча в прыжке. Зонная и персональная защита. Нападение быстрым прорывом, позиционное нападение. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Становление правил современного баскетбола. Жесты и действия судей. Развитие физических качеств посредством занятий баскетболом.

Лыжная подготовка

5 -7 класс**.**

Попеременный двухшажный; одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный хода. Торможение «плугом», «упором», падением. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Преодоление дистанции до 4км.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Индивидуальный подбор лыжного инвентаря. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Правила организации и проведения лыжных прогулок и походов.

8 – 9 класс.

Использование ранее изученных ходов, переход с одного хода на другой. Разновидности конькового хода. Скоростной спуск с прохождением ворот и торможением в заданной зоне. Подъём скользящим шагом. Игры и эстафеты на равнине и горной части. Преодоление дистанции до 5км.

Техника безопасности и оказание доврачебной помощи пострадавшему при занятиях лыжным спортом. Индивидуальный подбор и подготовка инвентаря и снаряжения лыжника. Правила соревнований по лыжным гонам. Развитие моральных и физических качеств посредством занятий лыжным спортом.

Волейбол

5 – 7 класс.

Стойка игрока, перемещения (боком, лицом, спиной). Приём, передача мяча сверху, снизу. Чередование передачи мяча сверху, снизу. Нижняя прямая, нижняя боковая подача. Приём подачи. Учебная игра.

Техника безопасности при занятиях волейболом. Основные правила. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях волейболом.

8 – 9 класс.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах, после перемещений, через сетку, в прыжке. Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача. Подача по зонам. Игра в защите. Учебная игра.

Техника безопасности и оказание доврачебной помощи при травмах. Правила по волейболу, жесты и действия судей. Развитие физических качеств посредством занятия волейболом.

Гимнастика

5 – 7 класс.

*Строевые упражнения:* перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием; строевой шаг; команды «Пол-оборота направо, налево!», «Прямо!».

*Лазание:* по канату в два приёма, на скорость.

*Акробатика:* кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; кувырок вперёд и кувырок прыжком (слитно); «мост» из положения стоя с помощью и самостоятельно; стойка на голове и руках (мальчики); кувырок назад в «полушпагат» (девочки).

*Опорный прыжок:* ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-110см); согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115см – мальчики 7кл).

Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Ритмическая гимнастика. Правила безопасности на уроках гимнастики.

8 – 9 класс.

*Строевые упражнения:* повороты в движении направо и налево; перестроение через цифровой расчёт; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

*Лазание:* по канату на скорость.

*Акробатика:*

- мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок прыжком с разбега; стойка на голове и руках толчком и силой; комбинации из изученных элементов;

- девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; равновесие на одной; выпад вперёд; комбинации из изученных элементов.

*Опорный прыжок:* согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см - мальчики); прыжок боком с поворотом на 90 град (конь в ширину, высота 110см - девочки).

*Висы и упоры:*

- мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём переворотом махом и силой; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; комбинации на снарядах;

- девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди опорой ног о верхнюю переход в упор на нижнюю жердь; комбинации из изученных элементов.

Составление комплекса общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики. Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

Кроссовая подготовка. ОФП.

5 – 7 класс.

Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

8 – 9 класс.

Бег по пересечённой местности с изменением скорости и направления. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Кросс до 4км.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости. Упражнения с отягощениями. Элементы единоборств. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП.

Туризм и спортивноеориентировани

(Региональный компонент).

5 – 7 класс.

Преодоление туристской полосы препятствий. Простейшие приёмы ориентирования на местности. Правила безопасности при занятиях туризмом. Походы и прогулки выходного дня.

8 – 9 класс.

Преодоление туристской полосы препятствий из 9-15 этапов (в зале и на местности). Основные туристские навыки. Ориентирование по карте в заданном направлении. Однодневные походы. Техника безопасности при проведении туристских походов.

Нормативные требования к учащимся

(оценка уровня физической подготовленности)

Требования к учащимся 5 класса.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60м | 10,2 | 10,6 | 11,0 | 10,6 | 11,0 | 11,4 |
| Бег 300м | 64 | 68 | 72 | 68 | 73 | 78 |
| Бег 1000м | 4,30 | 4,50 | 5,10 | 5,10 | 5,30 | 5,50 |
| Бег 1500м | 7,30 | 8,00 | 8,30 | 8,10 | 8,40 | 9,10 |
| Челночный бег 3х10м | 8,5 | 8,8 | 9,7 | 8,9 | 9,3 | 10,1 |
| Прыжок в длину с места | 160 | 150 | 140 | 155 | 145 | 135 |
| Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 80 | 100 | 95 | 80 |
| Метание мяча (150г) | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 12 |
| Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа) | 6 | 4 | 2 | 19 | 14 | 6 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 21 | 15 | 19 | 14 | 6 |
| Гибкость (наклон из положения сидя) | 10 | 8 | 2 | 15 | 10 | 4 |
| Поднимание туловища за 30сек | 18 | 17 | 15 | 17 | 16 | 12 |
| Вис на согнутых руках | 22 | 14 | 6 | 21 | 12 | 3 |
| Поднимание туловища (без фиксации ног) |  |  |  | 15 | 10 | 5 |
| Лыжные гонки 1км | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 |

Требования к учащимся 6 класса.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60м | 9,9 | 10,4 | 10,8 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Бег 300м | 60 | 66 | 70 | 65 | 70 | 76 |
| Бег 1000м | 4,20 | 4,40 | 5,00 | 5,00 | 5,20 | 5,40 |
| Бег 1500м | 7,10 | 7,40 | 8,20 | 8,00 | 8,20 | 8,50 |
| Челночный бег 3х10м | 8,3 | 8,6 | 9,3 | 8,8 | 9,1 | 10,0 |
| Прыжок в длину с места | 174 | 161 | 152 | 160 | 152 | 142 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 100 | 90 | 105 | 95 | 85 |
| Метание мяча (150г) | 36 | 29 | 22 | 23 | 18 | 13 |
| Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа) | 7 | 5 | 3 | 20 | 15 | 5 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа | 25 | 23 | 19 | 13 | 11 | 9 |
| Гибкость (наклон из положения сидя) | 10 | 8 | 2 | 16 | 11 | 5 |
| Поднимание туловища за 30сек | 19 | 18 | 16 | 19 | 17 | 12 |
| Вис на согнутых руках | 23 | 15 | 9 | 20 | 11 | 3 |
| Поднимание туловища (без фиксации ног) |  |  |  | 17 | 15 | 13 |
| Лыжные гонки 2км | 13,30 | 14,30 | 15,30 | 14,00 | 15,00 | 16,00 |

Требования к учащимся 7 класса.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров | 9,6 | 10,2 | 10,6 | 9,9 | 10,4 | 11,0 |
| Бег 300 метров | 58 | 63 | 68 | 63 | 68 | 72 |
| Бег 1000 метров | 4,10 | 4,30 | 4,50 | 4,50 | 5,10 | 5,30 |
| Бег 1500 метров | 6,50 | 7,10 | 7,30 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Челночный бег 3 х 10 метров | 8,3 | 8,6 | 9,3 | 8,7 | 9,0 | 10,0 |
| Прыжок в длину с места | 185 | 174 | 161 | 167 | 160 | 152 |
| Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 110 | 100 | 90 |
| Метание мяча (150 гр) | 39 | 31 | 26 | 26 | 19 | 15 |
| Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа) | 8 | 6 | 4 | 19 | 15 | 5 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа | 25 | 23 | 20 | 14 | 10 | 6 |
| Гибкость (наклон из положения сидя) | 10 | 8 | 3 | 18 | 12 | 6 |
| Поднимание туловища за 30 сек | 21 | 19 | 15 | 20 | 18 | 13 |
| Вис на согнутых руках | 28 | 19 | 10 | 26 | 16 | 6 |
| Поднимание туловища (без фиксации ног) |  |  |  | 19 | 15 | 13 |
| Лыжные гонки 2 км | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 13,30 | 14,30 | 16,00 |

Требования к учащимся 8 класса.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров | 9,2 | 9,8 | 10,3 | 9,6 | 10,2 | 11,2 |
| Бег 300 метров | 57 | 62 | 67 | 62 | 67 | 71 |
| Бег 1000 метров | 4,00 | 4,20 | 4,40 | 4,40 | 5,00 | 5,30 |
| Бег 2000метров | 9,40 | 10,30 | 11,30 | 11,40 | 12,00 | 13,30 |
| Челночный бег 3 х 10 метров | 8,0 | 8,3 | 9,0 | 8,6 | 9,0 | 9,9 |
| Прыжок в длину с места | 196 | 185 | 174 | 173 | 167 | 160 |
| Прыжок в высоту с разбега | 120 | 110 | 100 | 115 | 105 | 95 |
| Метание мяча (150 гр.) | 42 | 37 | 30 | 27 | 20 | 16 |
| Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа) | 9 | 7 | 5 | 17 | 15 | 5 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа | 28 | 25 | 20 | 14 | 10 | 5 |
| Гибкость (наклон из положения сидя) | 11 | 9 | 3 | 20 | 14 | 7 |
| Поднимание туловища за 30 сек. | 25 | 21 | 17 | 21 | 20 | 14 |
| Вис на согнутых руках | 31 | 20 | 12 | 14 | 8 | 2 |
| Поднимание туловища (без фиксации ног) |  |  |  | 22 | 15 | 13 |
| Лыжные гонки 3 км | 16,00 | 17,00 | 18,30 | 19,30 | 20,30 | 22,00 |

Требования к учащимся 9 класса.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров | 8,8 | 9,4 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 11,0 |
| Бег 300 метров | 55 | 60 | 67 | 61 | 66 | 70 |
| Бег 1000 метров | 3,50 | 4,10 | 4,30 | 4,30 | 4,50 | 5,10 |
| Бег 2000 метров | 8,20 | 9,30 | 10,40 | 10,00 | 11,00 | 12,20 |
| Челночный бег 3 х 10 метров | 7,7 | 8,0 | 8,6 | 8,0 | 9,0 | 9,7 |
| Прыжок в длину с места | 210 | 200 | 190 | 190 | 180 | 170 |
| Прыжок в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 110 | 100 |
| Метание мяча (150 гр.) | 50 | 45 | 38 | 28 | 22 | 16 |
| Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа) | 10 | 8 | 6 | 18 | 13 | 9 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 26 | 20 | 15 | 11 | 6 |
| Гибкость (наклон из положения сидя) | 12 | 8 | 4 | 20 | 14 | 7 |
| Поднимание туловища за 30 сек. | 28 | 25 | 21 | 22 | 21 | 15 |
| Вис на согнутых руках | 35 | 21 | 15 | 24 | 16 | 8 |
| Поднимание туловища (без фиксации ног) |  |  |  | 30 | 25 | 20 |
| Лыжные гонки 3 км | 15,00 | 16,00 | 17,30 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Подъём переворотом (количество раз) | 4 | 2 | 1 |  |  |  |
| Теоретические знания | Согласно экзам. билетов за 9 класс. | | | | | |

Содержание учебного материала 5-6 кл. Поурочное планирование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема  раздела | Номер  урока | Тема  раздела | Практический  урок | Р.К |
| Техника безопасн. при занятиях по л/а | 1 | - |  |  |
| Легкая атлетика | 2-3 | Президентские тесты | Бег 30м  Силовая  Подн. туловиша  Бег 1000м  Пр.в дл. с места |  |
| 4 | овлад.техниковспринт.бега  с низкого и высокого старта | 30,60, ч/бег |  |
| 5 | овл. техн.длитет.бега | Мальч.-10мин  Дев.-7 мин. |  |
| 6 | прыжки в длину с разбега  -прыжк.с 5-7 шагов  -прыж.с 7-9 шагов |  |  |
| 7 | метание мяча 150 гр  -мет.в коридор 5-6 м.  -мет.вгориз и верт.цель  -мет на дальность |  |  |
| 8 | броски набивного мяча 2 кг.  -от груди двумя руками  -из за головы  -снизу вверх с места.с шага |  |  |
| метание мяча | зачет |  |
| Подвижые игры  Русская лапта | 9-10 | правила игры  -подачи и удары  -осаливание, пробежки | Учебная игра |  |
| Общая физич. подготовка | 11-13 | общеразвивающие.упражн.  упраж. на развитие силы, вынослив,ловкости и др | Зачет |  |
| гимнастика, акробатика | 14-19 | Техн.безопасн. на занятиях.  -строевые упражнения  -кувырок вперед.назад  -стойка на лопатках  -мост из положения лежа  -акробат комбинации  -опорные прыжки  -упр.навыс. и низ.переклад. | зачет |  |
| Баскетбол | 20-27 | Тех.безоп.на уроках б/бола  Правила баскетбола  Техника передвижения:  -перед.приставн.шагами  -остановка прыжком  -повороты с мячом и без  -ловля переда мяча (варианты)  -ведение мяча (варианты) | зачет |  |
| 2 четверть – 21 урок | | | | |
| баскетбол | 28-39 | Ведение мяча:  -с измен.направ. и движен  -веден.ссопротивл и без.  Овлад. техникой бросков:  -броски одной рукой с места  -броски двумя с места  -броски в три шага  -выбивание мяча  -штраф.броски  Тактическая подготовка  Подвижные игры с элем.б/б  Упрощен.игра в б/бол | зачеты |  |
| Лыжная подготовка | 40-49 | Тех.безоп.на уроках л/подгот.  Правила соревнований  Подбор лыжн.инвентаря  Техника лыжных ходов:  -имитационные упражнения  -ступающий шаг  -техника поперем.2-шаж.хода | зачеты |  |
| 3 четверть – 30 уроков | | | | |
| Лыжная подготовка | 50-66 | -техн.однош.однов.хода  -техн.безшаж.хода  -техн.конькового.хода  -спуск и подьем в гору  -прохож.дистан.1и 2 км.  -повороты на месте | зачеты |  |
| Волейбол | 67-79 | Технбезоп.на уроках в/бола  Правила волейбола  Техника передвижений  Специальная подготовка  Техника передач мяча |  |  |
| 4 четверть – 27 уроков | | | | |
| Волейбол | 80-84 | Техн.приема снизу и сверху  Техн. подачи сверху и снизу  Тактическая подготовка  Игра в мини волейбол и пионербол | зачеты |  |
| Легкая атлетика | 85-92 | Технпрыж. в высоту с разбега  -подбор разбега, толчок, переход через планку призем. |  |  |
| Туризм | 93-96 | Техн.безоп. на уроках по тур.  -способы ориентирования  -способы устан. палатки  -определ.сторон горизонт | зачеты |  |
| Кроссовая под. | 97-100 | Техн.бега по персеч.местн.  Равном.бег на 1000 и 1500  Бег в гору | Зачет |  |
| Подвиж. игры | 102-103 | Русская лапта  Пятнашки  Вороны-воробьи | зачеты |  |
| Тестирование | 104-105 | Президент.состязания | зачет |  |

Содержание учебного материала 7-8 кл.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема  раздела | Номер  урока | Тема  раздела | Практический  урок | Р.К |
| Техника безопасн. при занятиях по л/а | 1 | - |  |  |
| Легкая атлетика | 2-3 | Президентские тесты | Бег 30м  Силовая  Подн. туловиша  Бег 1000м  Пр.в дл. с места |  |
| 4 | овлад.техниковспринт.бега  с низкого и высокого старта | 30,60, ч/бег |  |
| 5 | овл. техн.длитет.бега | Мальч.-10мин  Дев.-7 мин. |  |
| 6 | прыжки в длину с разбега  -прыжк.с 5-7 шагов  -прыж.с 7-9 шагов |  |  |
| 7 | метание мяча 150 гр  -мет.в коридор 5-6 м.  -мет.вгориз и верт.цель  -мет на дальность |  |  |
| 8 | броски набивного мяча 2 кг.  -от груди двумя руками  -из за головы  -снизу вверх с места.с шага |  |  |
| метание мяча | зачет |  |
| Подвижые игры  Русская лапта | 9-10 | правила игры  -подачи и удары  -осаливание, пробежки | Учебная игра |  |
| Общая физич. подготовка | 11-13 | общеразвивающие.упражн.  упраж. на развитие силы, вынослив,ловкости и др | Зачет |  |
| гимнастика, акробатика | 14-19 | Техн.безопасн. на занятиях.  -строевые упражнения  -кувырок вперед.назад,полушпагат  -стойка на лопатках, голове  -мост из положения лежа,стоя  -акробат комбинации  -опорные прыжки  -упр.навыс. и низ.переклад. | зачет |  |
| Баскетбол | 20-27 | Тех.безоп.на уроках б/бола  Правила баскетбола  Техника передвижения:  -перед.приставн.шагами  -остановка прыжком  -повороты с мячом и без  -ловля переда мяча (варианты)  -ведение мяча (варианты) | зачет |  |
| 2 четверть – 21 урок | | | | |
| баскетбол | 28-39 | Ведение мяча:  -с измен.направ. и движен  -веден.ссопротивл и без.  Овлад. техникой бросков:  -броски одной рукой с места  -броски двумя с места  -броски в три шага  -выбивание мяча  -штраф.броски  Техника передач мяча  Тактическая подготовка  Подвижные игры с элем.б/б  Упрощен.игра в б/бол | зачеты |  |
| Лыжная подготовка | 40-49 | Тех.безоп.на уроках л/подгот.  Правила соревнований  Подбор лыжн.инвентаря  Техника лыжных ходов:  -имитационные упражнения  -ступающий шаг  -техника поперем.2-шаж.хода | зачеты |  |
| 3 четверть – 30 уроков | | | | |
| Лыжная подготовка | 50-66 | -техн.однош.однов.хода  -техн.безшаж.хода  -техн.конькового.хода  -спуск и подьем в гору  -прохож.дистан.1и 2 км.  -повороты на месте | зачеты |  |
| Волейбол | 67-79 | Технбезоп.на уроках в/бола  Правила волейбола  Техника передвижений  Специальная подготовка  Техника передач мяча  Техника нападающ.удара  Техника приема мяча  Тактическая подготовка |  |  |
| 4 четверть – 27 уроков | | | | |
| Волейбол | 80-84 | Техн.приема снизу и сверху  Техн. подачи сверху и снизу  Тактическая подготовка  Игра в мини волейбол и пионербол | зачеты |  |
| Легкая атлетика | 85-92 | Технпрыж. в высоту с разбега  -подбор разбега, толчок, переход через планку призем. |  |  |
| Туризм | 93-96 | Техн.безоп. на уроках по тур.  -способы ориентирования  -способы устан. палатки  -определ.сторон горизонт | зачеты |  |
| Кроссовая под. | 97-100 | Техн.бега по персеч.местн.  Равном.бег на 1000 и 1500  Бег в гору | Зачет |  |
| Подвиж. игры | 102-103 | Русская лапта  Пятнашки  Вороны-воробьи | зачеты |  |
| Тестирование | 104-105 | Президент.состязания | зачет |  |

Содержание учебного материала 9 кл.(102 ч.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема  раздела | Номер  урока | Тема  раздела | Практический  урок | Р.К |
| Техника безопасн. при занятиях по л/а | 1 | - |  |  |
| Легкая атлетика | 2-3 | Президентские тесты | Бег 30м  Силовая  Подн. туловиша  Бег 1000м  Пр.в дл. с места |  |
| 4 | овлад.техниковспринт.бега  с низкого и высокого старта | 30,60, 100 ч/бег |  |
| 5 | овл. техн.длитет.бега  Бег на 2000 м | Мальч.-10мин  Дев.-7 мин. |  |
| 6 | прыжки в длину с разбега  -прыжк.с 5-7 шагов  -прыж.с 11-15 шагов |  |  |
| 7 | метание мяча 150 гр  -мет.в коридор 5-6 м.  -мет.вгориз и верт.цель  -мет на дальность |  |  |
| 8 | броски набивного мяча 2 и 3 кг.  -от груди двумя руками  -из за головы  -снизу вверх с места.с шага |  |  |
| метание мяча | зачет |  |
| Подвижые игры  Русская лапта | 9-10 | правила игры  -подачи и удары  -осаливание, пробежки | Учебная игра |  |
| Общая физич. подготовка | 11-13 | общеразвивающие.упражн.  упраж. на развитие силы, вынослив,ловкости и др  Атлетическая подготовка | Зачет |  |
| гимнастика, акробатика | 14-19 | Техн.безопасн. на занятиях.  -строевые упражнения  -кувырок вперед.прыжком  -стойка на лопатках, голове,руках  -мост из положения стоя  -акробат.гимнаст. комбинации  -опорные прыжки  -упр.навыс. перекл, бревне  Переворот в сторону  Компл.атлет гимнастики | зачет |  |
| Баскетбол | 20-27 | Тех.безоп.на уроках б/бола  Правила баскетбола  -соверш. техники ннападения:  -соверш.техника защиты  -свершен бросков (варианты)  -комбинации из осв.элементов  -совер.ловли и передачи мяча (вариан.)  -совершен.ведение мяча (варианты)  -тактич. подготовка | зачет |  |
| 2 четверть – 21 урок | | | | |
| баскетбол | 28-39 | Ведение мяча:  -с измен.направ. и движен  -веден.ссопротивл и без.  Овлад. техникой бросков:  -броски одной рукой с места  -броски двумя с места  -броски в три шага  -выбивание мяча  -штраф.броски  Тактическая подготовка  Подвижные игры с элем.б/б  Упрощен.игра в б/бол | зачеты |  |
| Лыжная подготовка | 40-49 | Тех.безоп.на уроках л/подгот.  Правила соревнований  Подбор лыжн.инвентаря  Техника лыжных ходов:  -имитационные упражнения  -техн. коньковый ход  -техника поперем.2-шаж.хода | зачеты |  |
| 3 четверть – 30 уроков | | | | |
| Лыжная подготовка | 50-66 | -техн.однош.однов.хода  -техн.безшаж.хода  -техн.конькового.хода  -спуск и подьем в гору  -прохож.дистан.2и 3 км. | зачеты |  |
| Волейбол | 67-79 | Технбезоп.на уроках в/бола  Правила волейбола,судейство  Техника передвижений  Специальная подготовка  Техника приема, передач мяча  Техника пноваодачи  Игра по правилам  Участние в соревнованиях |  |  |
| 4 четверть – 27 уроков | | | | |
| Волейбол | 80-84 | Техн.приема снизу и сверху  Техн. подачи сверху и снизу  Тактическая подготовка  Игра в мини волейбол и пионербол | зачеты |  |
| Легкая атлетика | 85-92 | Технпрыж. в высоту с разбега  -подбор разбега, толчок, переход через планку призем. |  |  |
| Туризм | 93-94 | Техн.безоп. на уроках по тур.  -способы ориентирования  -способы устан. палатки  -определ.сторон горизонт | зачеты |  |
| Кроссовая под. | 95-96 | Техн.бега по персеч.местн.  Равном.бег на 1000 и 1500  Бег в гору | Зачет |  |
| Подвиж. игры | 97-99 | Русская лапта  Пятнашки  Вороны-воробьи | зачеты |  |
| Тестирование | 100-102 | Президент.состязания | зачет |  |

Основные умения и навыки

К концу 9 класса учащиеся должны овладеть следующими умениями:

по строевой подготовке: знать и уметь быстро занимать свое место в строю; выполнять строевые упражнения (повороты на месте, перестроения, правильно двигаться при строевом шаге).

по лёкгой атлетике: уметь правильно дышать при беге, знать комплекс разминочной гимнастике, овладеть основами бега на короткие и длинные дистанции, овладеть техникой метания мяча, прыжков в высоту и в длину. Выполнить контрольные нормативы.

по лыжной подготовке: овладеть техникой классических ходов, «конького хода», спусков и подьемов в гору и с горы, техникой передвижения на лыжах. Техникой смазки и ухода лыж. Правильно подбирать размер лыжных ботинок, лыж и палок. Выполнить контрольные нормативы.

по гимнастике: знать и уметь показать комплекс утренней зарядки, выполнять простейшие гимнастические и комбинации, опорные прыжки через козла, знать гимнастические термины, выполнять комбинации на перекладине, акробатической дорожке.

по обще физической подготовке: развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость), уметь преодолевать полосу препятствий.

по спортивным играм: освоить двигательные навыки по игре в волейбол, баскетбол. Ведение, броски, ловля и передача мяча. Знать основные правила игры в волейбол и баскетбол. Заполнять и вести протокол соревнований. Иметь навыки судейства.

по туризму: знать основные способы ориентирования на местности, уметь обращаться с компасом, способы выживания, установка палатки.

По подвижным играм: освоить правила и технику игры в лапту, веселые старты, эстафеты.

Минимальные требования к оснащенности учебного процесса

Оборудование спортивное:

- основной комплект учебного спортивного оборудования;

- комплект для занятий по общей физической подготовке;

- комплект для занятий гимнастикой;

- комплект для занятий лёгкой атлетикой;

- комплект для занятий спортивными и подвижными играми;

- комплект для занятий лыжными гонками;

- комплект для занятий спортивным ориентированием и туризмом.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Оборудование для спортивных кружков и секций:

- комплект для настольного тенниса;

- комплект для бадминтона;

- комплект для общефизической подготовки;

- комплект для игры в футбол;

- комплект для игры в волейбол;

- комплект для игры в баскетбол;

- комплект гимнастический;

- комплект легкоатлетический;

- комплект для туризма.

Оборудование для пришкольных спортивных площадок:

- легкоатлетическая круговая дорожка с разметкой дистанций;

- гимнастический городок с полосой препятствий;

- оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр.

Наглядные и методические пособия:

- пособия печатные;

- плакаты;

- видеозаписи;

- кинофильмы;

- магнитные и цифровые записи;

- программное обеспечение.

Список используемой литературы

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» под редакцией В. И. Ляха иЗданевич А.А (2014г). Учитель

«Тематическое планирование учащихся 5-11 классов. Автор Мамедов К.Р. 2014 г. Учитель

«Календарно-тематическое планирование 5-11 кл. Виненко В.И. « Учитель» 2014

«Сборник нормативных документов. Физическая культура» (2006г).

Список литературы для обучающихся:

1. В. И. Лях «Физическая культура». Учебник для 5 – 7 классов. Москва «Просвещение» 2013г.

2. В. И. Лях «Физическая культура». Учебник для 8 – 9 классов. Просвещение 2013 г.