

ПРИНЯТО:
на педагогическом
совете
(протокол № 1 от «31» августа 2015г.)

УТВЕРЖДАЮ:
директор школы
_____ Л.С. Кулакова
(приказ № 157 от «01» сентября 2015г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
V—IX классы**

Составитель: Кордюков Д.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная область "Физическая культура" призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности.

Учебный предмет "Физическая культура" является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Цель обучения образовательной области "Физическая культура" в основной школе - формирование физической культуры личности школьника посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области "Физическая культура" формируются задачи учебного предмета:

- расширение двигательного аппарата за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

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

- воспитание индивидуальных психологических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;

- создание представлений об индивидуальных психологических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования с целью укрепления здоровья, поддержание его оптимального функционального состояния;

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

- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и социально ориентированной направленностью.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях "Обязательного минимума содержания образования по физической культуре" и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Особенностями программы образовательной области "Физическая культура" в основной школе являются:

- определяющим образовательную область "Физическая культура" обязательной составляющей основного образования;

- направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, лыжная база) типом учебного учреждения (городское) и региональными климатическими условиями;

- в зависимости от наших климатических условий, материально - технической оснащённости лиц его устоявшихся национальных и спортивных традиций, профессионально – специализированной подготовленности педагогических кадров в учебный план включены легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика.

Учащиеся, оканчивающие не полную среднюю школу должны знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- Способы закаливания организма и основные приемы само - массажа;

Уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- Осуществлять судейство школьных соревнований одному из базовых видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;

- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Рабочая программа для 5-9 классов рассчитана на 102 ч.:

5 класс – 102 ч.

6 класс – 102 ч.

7 класс – 102 ч.

8 класс – 102 ч.

9 класс – 102 ч.

Примерное распределение времени на различные виды программного материала (сетка

**часов) при 3х занятиях в неделю
(102 часа в год)**

№ п/п	Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний	В процессе уроков по материалу				
2	Легкая атлетика	27	27	27	30	30
3	Спортивные игры	24	24	24	24	24
4	Гимнастика	21	21	21	21	21
5	Лыжная подготовка	30	30	30	27	27

**5 класс (102 часа)
1 четверть 9 недель (27 часов)**

№ п/п	Темы уроков	Кол-во уроков	Учеб. неделя
-------	-------------	---------------	--------------

1	Техника безопасности на уроках по л/атлетике, высокий старт.	1	1
2	Бег 30 м. – КДП	1	1
3	Тестирование физической подготовленности учащихся (прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища)	1	1
4	Низкий старт (обучение) бег с ускорениями прыжки в длину с места – КДП	1	2
5		1	2
6	Совершенствование техники низкого старта	1	2
7	Тестирование физической подготовленности учащихся (бег 30 и 8-9 1000 м)	1	3
8-9		2	3
10	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	4
11	Метание мяча на дальность. Тренировка по подтягиванию.	1	4
12	Метание мяча на дальность - КДП.	1	4
13	Прыжки в длину с разбега – КДП. Бег 1000 м. - КДП	1	5
14	Техника безопасности на занятиях спортивными играми,	1	5
15	ведение мяча шагом, бегом.	1	5
16	Теория «История баскетбола»	1	6
17	Ведение и передачи мяча в б/б. Броски по кольцу после ведения, учебная игра в б/б.	1	6
18	Броски по кольцу с разных точек, совершенствование техники	1	6
19	изученных элементов б/б.	1	7
20	Теория «Основные правила баскетбола»	1	7
21	Двухсторонняя игра в б/б.	1	7
22	Обучение технике ведения мяча змейкой.	1	8
23	Бросок б/б мяча к кольцо после ведения змейкой	1	8
24	Изучение ведения мяча и передачи мяча в движении от груди.	1	8
25	Броски и ловля мяча игра в б/б по упрощенным пр-ам. Изучение техники передач мяча в движении, учебная игра в б/б	1	9
26	4х4. Совершенствование техники передач мяча в движении от плеча, учебная игра в б/б 4х4.	1	9
27	Техника безопасности на уроках спортивных игр, передачи мяча, ведение мяча. Самостоятельная работа «история баскетбола»	1	9

2 четверть 8 недель (24 часа)

№ п/п	Тема уроков	Кол-во уроков	Учеб. Неделя
-------	-------------	---------------	--------------

28	Ведение мяча, броски в кольцо с места после ведения мяча.	1	10
29	Передачи мяча в парах от груди, от плеча, из-за головы	1	10
30	Передачи мяча в парах (оценка), учебная игра 4х4.	1	10
31	Броски в кольцо от груди учебная игра 4х4.	1	11
32	Эстафеты с передачами с бросками в кольцо.	1	11
33	Штрафные броски обучение, учебная игра в б/б.	1	11
34	Штрафные броски(зачёт)	1	12
35	Игра в б/б 4х4, 5х5.	1	12
36	Самостоятельная работа «правила баскетбола»	1	12
37	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, подборка	1	13
38	инвентаря.	1	13
39	Т/я «первая помощь при обморожении»	1	13
40	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход на учебном кругу разучивание.	1	14
41	Теория «История лыжного спорта»	1	14
42	Совершенствование попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода на учебном кругу.	1	14
43	Подъем елочкой спуск в основной стойке торможение плугом на учебном	1	15
44	спуске разучивание. Т/я «История лыжного спорта в России»	1	15
45	Техника попеременных и одновременных ходов, спусков	1	15
46	подъемов на дистанции 500 м.	1	16
47	Т/я «подъёмы и спуски с горы»	1	16
48	Спуск в низкой стойке через ворота, торможение плугом,	1	16
49	подъем елочкой.	1	17
50	Т/я «классические лыжные ходы»	1	17
51	Закрепление одновременного бесшажного хода под уклон. Подвижные игры на лыжах Попеременный двухшажный ход (оценка). Одновременный двухшажный ход (оценка)	1	17

3 четверть 9 недель (27 ч)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во уроков	Учебная неделя
-------	-------------	---------------	----------------

52	Бесшажный ход (оценка).	1	18
53	Спуск в низкой стойке, торможение плуг, подъем елочкой	1	18
54	(оценка).	1	18
55	Спуск в основной стойке торможение плуг, подъем полуелочкой (оценка).	1	19
56	Прохождение дистанции 1 км с совершенствованием лыжных	1	19
57	ходов, без учета времени. Прохождение 2 км без учета времени.	1	19
58	Прохождение отрезков 300-500 м попеременными и	1	20
59	одновременными ходами.	1	20
60	Спуск в высокой стойке торможение плуг подъем полуелочкой.	1	20
61	Весёлые старты на лыжах	1	21
62	Спуск в основной стойке с поворотом подъем елочкой.	1	21
63	Совершенствование спусков в высокой и основной стойке	1	21
64	Сдача норм ГТО по лыжной подготовке	1	22
65	Дистанция 1 км девочки, 2 км мальчики на время. Эстафеты со спусками и подъемами прохождение дистанции 1	1	22
66	км.	1	22
67	Эстафеты и игры с одновременными и попеременными ходами. Дистанция 1 км.	1	23
68	Самостоятельная работа по изученным темам (тест)	1	23
69	Техника безопасности на уроках гимнастики, строевые упражнения перестроение из 1 шеренге в 2.	1	23
70	Т/я ЗОЖ	1	24
71	Акробатика: разучивание акробатических элементов, разучивание лазанья по канату в 2 приема.	1	24
72	Совершенствование акробатических элементов, лазанье по канату в 2 приема.	1	24
73	Совершенствование акробатических элементов, лазанье по канату в 2 приема.	1	25
74	ОРУ без предметов, лазанье по канату (оценка).	1	25
75	Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла девочки: ноги врозь, мальчики: согнув ноги, подводящие	1	25
76	упражнения к прыжку.	1	26
77	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла.	1	26
78	Расчлененный метод обучения опорному прыжку, акробатические упражнения на матах. Разучивание опорного прыжка в целом, лазанье по канату. Опорный прыжок через козла (оценка). Работа по станциям: акробатика, канат, опорный прыжок.	1	26

4 четверть 8 недель(24 ч)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во уроков	Учебная неделя
-------	-------------	---------------	----------------

79	Т/я «закаливание»	1	27
80	ОРУ в парах, полоса препятствий.	1	27
81	ОРУ с палками, разучивание акробатического комплекса.	1	27
82	ОРУ без предметов, совершенствование акробатического	1	28
83	комплекса.	1	28
84	Т/я «первая помощь при ушибах и растяжениях»	1	28
85	Совершенствование акробатического комплекса.	1	29
86	Акробатический комплекс (оценка).	1	29
87	ОРУ со скакалками, работа в группах самостоятельно с	1	29
88	карточками.	1	30
89	С/р. «тест по изученным темам»	1	30
90	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	30
91	Подводящие упражнения для прыжка в высоту	1	31
92	Изучение техники прыжка в высоту способом перешагивание	1	31
93	Т/я «История развития легкой атлетики в России»	1	31
	Разучивание низкого старта.		
94	Тестирование физической подготовленности учащихся	1	32
	(прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание		
95	туловища)	1	32
96	Бег 30 м – КДП подтягивание на высокой перекладине на	1	32
97	высокой перекладине мальчики, на низкой перекладине	1	33
98	девочки.	1	33
99	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов.	1	33
100	Метание малого мяча на дальность – КДП.	1	34
101	Прыжки в длину с разбега любым способом.	1	34
102	Прыжки в длину с разбега – КДП.	1	34
	Тестирование физической подготовленности учащихся (бег 30		
	и 1000 м)		
	Техника бега на средние дистанции.		
	Развитие выносливости на дистанции 1000 м.		
	Дистанция 1000 м – КДП.		

**6 класс (102 часа)
1 четверть 9 недель (27 ч)**

№ п/п	Темы уроков	Кол-во	Учеб.
-------	-------------	--------	-------

		уроков	неделя
1	Техника безопасности на уроках по л/атлетике, высокий старт.	1	1
2	Бег 30 м. – КДП	1	1
3	Тестирование физической подготовленности учащихся (прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища)	1	1
4	Низкий старт (обучение) бег с ускорениями прыжки в длину с места – КДП	1	2
5	Совершенствование техники низкого старта	1	2
6	Бег 60 м. - КДП	1	3
7	Тестирование физической подготовленности учащихся (бег 30 и 1000 м)	1	3
8	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	4
9	Метание мяча на дальность. Тренировка по подтягиванию.	1	4
10	Метание мяча на дальность - КДП.	1	4
11	Прыжки в длину с разбега – КДП.	1	5
12	Бег 1000 м. - КДП		
13	Техника безопасности на занятиях спортивными играми, ведение мяча шагом, бегом.	1	5
14	Теория «История баскетбола»	1	6
15	Полоса препятствий (оценка), ведение и передачи мяча в б/б. Броски по кольцу после ведения, учебная игра в б/б.	1	6
16	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование техники быстрых передач в баскетболе..	1	7
17	ОРУ со скакалкой. Броски по кольцу после ведения, учебная игра в б/б..	1	7
18	Броски по кольцу с разных точек, совершенствование техники изученных элементов б/б.	1	7
19	Теория «Основные правила баскетбола»	1	8
20	Двухсторонняя игра в б/б.	1	8
21	Обучение технике ведения мяча змейкой.	1	9
22	Бросок б/б мяча к кольцу после ведения змейкой	1	9
23	Изучение ведения мяча и передачи мяча в движении от груди.		
24	Изучение техники передач мяча в движении, учебная игра в б/б 4х4. Совершенствование техники передач мяча в движении от плеча, учебная игра в б/б 4х4.	1	9
25	Самостоятельная работа «история баскетбола»		

2 четверть 8 недель(24 ч)

№ п/п	Тема уроков	Кол-во уроков	Учеб. Неделя
-------	-------------	---------------	--------------

28	Ведение мяча, броски в кольцо с места после ведения мяча.	1	10
29	Передачи мяча в парах от груди, от плеча, из-за головы	1	10
30	Передачи мяча в парах (оценка), учебная игра 4х4.	1	10
31	Броски в кольцо от груди учебная игра 4х4.	1	11
32	Эстафеты с передачами с бросками в кольцо.	1	11
33	Штрафные броски обучение, учебная игра в б/б.	1	11
34	Штрафные броски(зачёт)	1	12
35	Игра в б/б 4х4, 5х5.	1	12
36	Самостоятельная работа «правила баскетбола»	1	12
37	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов	1	13
38	Т/я «первая помощь при обморожении»	1	13
39	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход на учебном кругу разучивание.	1	13
40	Теория «История лыжного спорта»	1	14
41	Совершенствование попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода на учебном кругу.	1	14
42	Подъем елочкой спуск в основной стойке торможение плугом на учебном	1	14
43	спуске разучивание.	1	15
44	Т/я «История лыжного спорта в России» Техника попеременных и одновременных ходов, спусков	1	15
45	подъемов на дистанции 500 м.	1	15
46	Т/я «подъёмы и спуски с горы»	1	16
47	Спуск в низкой стойке через ворота, торможение плугом,	1	16
48	подъем елочкой.	1	16
49	Т/я «классические лыжные ходы»	1	17
50	Закрепление одновременного бесшажного хода под уклон.	1	17
51	Подвижные игры на лыжах Попеременный двухшажный ход (оценка). Одновременный двухшажный ход (оценка)	1	17

3 четверть 9 недель(27 ч)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во уроков	Учебная неделя
-------	-------------	---------------	----------------

52	Бесшажный ход (оценка).	1	18
53	Спуск в низкой стойке, торможение плуг, подъем елочкой	1	18
54	(оценка).	1	18
55	Спуск в основной стойке торможение плуг, подъем полуелочкой (оценка).	1	19
56	Прохождение дистанции 1 км с совершенствованием лыжных	1	19
57	ходов, без учета времени. Прохождение 2 км без учета времени.	1	19
58	Прохождение отрезков 300-500 м попеременными и	1	20
59	одновременными ходами.	1	20
60	Спуск в высокой стойке торможение плуг подъем полуелочкой.	1	20
61	Весёлые старты на лыжах	1	21
62	Спуск в основной стойке с поворотом подъем елочкой.	1	21
63	Совершенствование спусков в высокой и основной стойке	1	21
64	Сдача норм ГТО по лыжной подготовке	1	22
65	Дистанция 1 км девочки, 2 км мальчики на время. Эстафеты со спусками и подъемами прохождение дистанции 1	1	22
66	км.	1	22
67	Эстафеты и игры с одновременными и попеременными ходами. Дистанция 1 км.	1	23
68	Самостоятельная работа по изученным темам (тест)	1	23
69	Техника безопасности на уроках гимнастики, строевые упражнения перестроение из 1 шеренге в 2.	1	23
70	Т/я ЗОЖ	1	24
71	Акробатика: разучивание акробатических элементов, разучивание лазанья по канату в 2 приема.	1	24
72	Совершенствование акробатических элементов, лазанье по канату в 2 приема.	1	24
73	Совершенствование акробатических элементов, лазанье по канату в 2 приема.	1	25
74	ОРУ без предметов, лазанье по канату (оценка).	1	25
75	Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла девочки: ноги врозь, мальчики: согнув ноги, подводящие	1	25
76	упражнения к прыжку.	1	26
77	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла.	1	26
78	Расчлененный метод обучения опорному прыжку, акробатические упражнения на матах. Разучивание опорного прыжка в целом, лазанье по канату. Опорный прыжок через козла (оценка). Работа по станциям: акробатика, канат, опорный прыжок.	1	26

4 четверть 8 недель(24 ч)

№ п/п	Темы уроков	Кол-во уроков	Учебная неделя
-------	-------------	---------------	----------------

79	Т/я «закаливание»	1	27
80	ОРУ в парах, полоса препятствий.	1	27
81	ОРУ с палками, разучивание акробатического комплекса.	1	27
82	ОРУ без предметов, совершенствование акробатического	1	28
83	комплекса.	1	28
84	Т/я «первая помощь при ушибах и растяжениях»	1	28
85	Совершенствование акробатического комплекса.	1	29
86	Акробатический комплекс (оценка).	1	29
87	ОРУ со скакалками, работа в группах самостоятельно с	1	29
88	карточками.	1	30
89	С/р. «тест по изученным темам»	1	30
90	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	30
91	Подводящие упражнения для прыжка в высоту	1	31
92	Изучение техники прыжка в высоту способом перешагивание	1	31
93	Т/я «История развития легкой атлетики в России»	1	31
	Разучивание низкого старта.		
94	Тестирование физической подготовленности учащихся	1	32
	(прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание		
95	туловища)	1	32
96	Бег 30 м – КДП подтягивание на высокой перекладине на	1	32
97	высокой перекладине мальчики, на низкой перекладине	1	33
98	девочки.	1	33
99	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов.	1	33
100	Метание малого мяча на дальность – КДП.	1	34
101	Прыжки в длину с разбега любым способом.	1	34
102	Прыжки в длину с разбега – КДП.	1	34
	Тестирование физической подготовленности учащихся (бег 30		
	и 1000 м)		
	Техника бега на средние дистанции.		
	Развитие выносливости на дистанции 1000 м.		
	Дистанция 1000 м – КДП. Техника бега на средние дистанции.		
	Бег 30, 60м – зачёт.		

**7 класс 102 часа.
1 четверть 9 недель(27 ч)**

№ п/п	Темы уроков	Кол-во уроков	Учеб. неделя
1	Техника безопасности на уроках л/атлетике, высокий старт. Бег	1	1
2	30 м – КДП	1	1
3	Низкий старт (обучение) бег с ускорениями прыжки в длину с	1	1
4	места – КДП Совершенствование техники низкого старта	1	2
5	Тестирование физической подготовленности учащихся (прыжки	1	2
6	в длину с места, подтягивание, поднимание туловища)	1	2
7	Бег 60 м. - КДП	1	3
8	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1	3
9	Тестирование физической подготовленности учащихся (бег 30 и	1	3
10	1000 м)	1	4
11	Комплекс ОРУ в движении. Бег 1000/1500м. – КДП.	1	4
12	Метание мяча на дальность. Тренировка по подтягиванию.	1	4
13	Прыжки в длину с разбега – КДП. Метание мяча на дальность - КДП.	1	5
14	Обучение метанию гранаты (500 гр.) на дальность	1	5
15	Техника безопасности на занятиях спортивными играми,	1	5
16	ведение мяча шагом, бегом.	1	6
17	Теория «История баскетбола»	1	6
18	Полоса препятствий (оценка), ведение и передачи мяча в б/б. Ведение мяча с изменением направления.	1	6
19	Броски по кольцу после ведения, учебная игра в б/б.	1	7
20	Броски по кольцу с разных точек, совершенствование техники	1	7
21	изученных элементов б/б 4х4.	1	7
22	Штрафные броски – КДП. Учебная игра в б/б Изучение ведения мяча и передачи мяча в движении.	1	8
23	Совершенствование техники передачи мяча в движении от	1	8
24	груди.	1	8
25	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование	1	9
26	техники быстрых передач в баскетболе.	1	9
27	Силовая подготовка (м-подтягивание д-отжимание) Теория «Правила баскетбола» Обучение технике ведения мяча змейкой. Бросок б/б мяча к кольцо после ведения змейкой Бросок б/б мяча к кольцо после ведения змейкой(зачёт)	1	9

2 четверть – 8 недель(24 ч)

28	Обучение броску в кольцо после ведения мяча в два шага.	1	10
29	Совершенствование броска в кольцо после ведения мяча в два шага.	1	10
30		1	10
31	Передачи мяча в парах от груди, от плеча, из-за головы	1	11
32	Передачи мяча в парах (оценка), учебная игра 4x4.	1	11
33	Броски в кольцо от груди учебная игра 4x4.	1	11
34	Взаимодействие игроков в защите. 3x3. 4x4	1	12
35	Взаимодействие игроков в нападении. 3x3. 4x4	1	12
36	Штрафные броски обучение, учебная игра в б/б.	1	12
37	Штрафные броски(зачёт)	1	13
	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		
38	Повторение техники лыжных ходов	1	13
39	Т/я «первая помощь при обморожении»	1	13
	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход на		
40	ход на	1	14
41	учебном кругу разучивание.	1	14
	Теория «История лыжного спорта»		
42	Совершенствование попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода на учебном кругу.	1	14
43	Подъем елочкой спуск в основной стойке торможение плугом на	1	15
44	учебном	1	15
45	спуске разучивание.	1	15
	Т/я «История лыжного спорта в России»		
46	Т/я «классические лыжные ходы»	1	16
47	Техника попеременных и одновременных ходов, спусков	1	16
48	подъемов на дистанции 500 м.	1	16
49	Т/я «подъёмы и спуски с горы»	1	17
50	Спуск в низкой стойке через ворота, торможение плугом,	1	17
51	подъем елочкой.	1	17
	Закрепление одновременного бесшажного хода под уклон.		
	Попеременный двухшажный ход (оценка).		
	Одновременный двухшажный ход (оценка)		
	Техника одновременных ходов на учебном кругу.		

3 четверть – 9 недель(27 ч)

52	Совершенствование попеременных и одновременных ходов на учебном кругу.	1	18
53		1	18
54	Закрепление попеременных и одновременных ходов на учебном кругу.	1	18
55		1	19
56	500 м. попеременными и одновременными ходами на время.	1	19
57	Одновременный бесшажный ход под уклон.	1	19
58	30-40 м. на время одновременным бесшажным ходом под уклон.	1	20
59	Разучивание поворота махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.	1	20
60		1	20
61	Совершенствование поворота махом. Дистанция 1 км. Без учета времени.	1	21
62	Закрепление поворота махом. Дистанция 2 км без учета времени.	1	21
63	Закрепление классических лыжных ходов на дистанции 3км. Мальчики, 2км. Девочки.	1	21
64	Спуск в основной стойке торможение «упором» подъем ступающим шагом.	1	22
65	Спуск в низкой стойке по крутому склону торможение «плугом» подъем елочкой.	1	22
66		1	22
67	Спуск в высокой стойке поворот переступанием подъем полулочкой.	1	23
68	Спуск в низкой, средней (основной), высокой стойке (оценка), дистанция 3 км. Без учета времени.	1	23
69		1	23
70	Торможение «упором» (оценка). Дистанция 2 км. Без учета времени.	1	24
71	Девочки – 2 км. – на время, мальчики – 3 км. – на время.	1	24
72	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, перестроения в колонне.	1	24
73		1	25
74	Акробатические элементы, разучивание ОРУ с палками. ОРУ без предметов. Совершенствование акробатических элементов.	1	25
75		1	25
76	Разучивание акробатического комплекса. Лазанье по канату: д - в три приема, м – в два приема.	1	26
77	Совершенствование акробатического комплекса, лазанья по канату.	1	26
78	ОРУ в парах. Акробатический комплекс (оценка). ОРУ со скакалками. Лазанье по канату (оценка). Элементы комплекса упражнений на бревне, опорный прыжок через гимнастического «козла» д – ноги врозь, м – согнув ноги (совершенствование). Разучивание комплекса на бревне, опорный прыжок через гимнастического «козла». Прыжки на скакалке (оценка) Прыжки через скамейку (оценка) Совершенствование комплекса на бревне, опорного прыжка через гимнастического «козла».	1	26

4 четверть – 8 недель(24ч)

79	ОРУ у гимнастической стенки, комплекс на бревне (оценка).	1	27
80	ОРУ с палками, опорный прыжок через гимнастического «козла»	1	27
81	(оценка).	1	27
82	Круговая тренировка, полоса препятствий.	1	28
83	Поднимание туловища (оценка)	1	28
84	Самостоятельная работа на станциях по карточкам.	1	28
85	Подтягивание: мальчики из положения вис на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине с опорой на ноги –	1	29
86	КДП.	1	29
87	Изучение комплекса упражнений на брусьях.	1	29
88	Совершенствование комплекса упражнений на брусьях.	1	30
89	Комплекс упражнений на брусьях (оценка)	1	30
90	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	30
91	Подводящие упражнения для прыжка в высоту	1	31
92	Изучение техники прыжка в высоту способом перешагивание	1	31
93	Т/я «История развития легкой атлетики в России» Разучивание низкого старта.	1	31
94	Тестирование физической подготовленности учащихся (прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища)	1	32
95	Бег 30 м – КДП подтягивание на высокой перекладине на высокой	1	32
96	перекладине мальчики, на низкой перекладине девочки.	1	32
97	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов.	1	33
98	Метание малого мяча на дальность – КДП.	1	33
99	Прыжки в длину с разбега любым способом.	1	33
100	Прыжки в длину с разбега – КДП.	1	34
101	Тестирование физической подготовленности учащихся (бег 30 и	1	34
102	1000 м) Техника бега на средние дистанции. Развитие выносливости на дистанции 1000 м. Дистанция 1000д ; 1500 м – КДП. Техника бега на средние дистанции. Бег 30, 60м – зачёт.	1	34

8 класс (102 часа).
1 четверть 9 недель (27 ч)

№п/п.	Темы уроков	Кол-во уроков	Учеб. неделя
1	Правила техники безопасности во время занятий л/а. низкий старт и стартовый разгон.	1	1
2	Тестирование физической подготовленности учащихся (прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища)	1	1
3	Обучение эстафетному бегу с передачей палочки.	1	1
4	Повтор техники прыжка с разбега. Прыжки в длину с места – зачёт.	1	2
5	Тестирование физической подготовленности учащихся (бег 30 и	1	2
6	1000 м)	1	2
7	Бег 60 м – зачёт. Повторение техники метания мяча с разбена.	1	3
8	Техника передачи эстафетной палочки – зачёт. Совершенствование техники прыжков и метания.	1	3
9	Метание меча на дальность – зачёт.	1	3
10	Обучение метанию гранаты (500,700 гр)	1	4
11	Совершенствование метанию гранаты (500,700 гр)	1	4
12	Прыжки в длину с разбега – зачёт. Медленный бег до 10 минут.	1	4
13	Прыжки в длину с разбега – КДП.	1	5
14	Развитие выносливости. Игра в футбол	1	5
15	Кросс 1500 – 2000 метров. Беговые и прыжковые упражнения.	1	5
16	Подтягивание в висе – КДП.	1	5
17	Развитие ловкости (подвижные игры с мячом)	1	6
18	Техника безопасности на занятиях спортивными играми	1	6
19	Повторить упражнение с мячом 6-7 класс. Игра эстафета с ведением.	1	6
20	Обучение технике правой, левой рукой. Командная эстафета.	1	7
21	Т/Я «правила б/б»	1	7
22	Обучение броску в прыжке. Учебная игра в б/б.	1	8
23	Обучение действиям защитников против 1,2 или 3х нападающих	1	8
24	Совершенствование действий защитников Игра б/б.	1	8
25	Совершенствование действий защитников Игра б/б.	1	9
26	Обучение действиям нападающих. Прыжок с места – зачёт.	1	9
27	Совершенствование действий нападающих. Игра б/б.	1	9
	Совершенствование действий нападающих. Игра б/б.		
	Силовые упражнения. Броски и ловля мяча – зачёт. Игра б/б.		

2 четверть – 8 недель(24 ч)

28	Силовые упражнения. Броски и ловля мяча – зачёт. Игра б/б.	1	10
29	Силовые упражнения. Броски и ловля мяча – зачёт. Игра б/б.	1	10
30	Силовые упражнения – зачёт. Игра б/б	1	10
31	Повторение передач мяча в движении.	1	11
32	Совершенствование и зачёт техники броска после ведения.	1	11
33	Учебная игра.	1	11
34	Совершенствование и зачёт техники броска после ведения.	1	12
35	Учебная игра.	1	12
36	Технические и тактические действия игроков. Соловые	1	12
37	упражнения.	1	13
38	Челночный бег 3x10м.	1	13
39	Челночный бег 5x10м.	1	13
40	Технические и тактические действия игроков. Челночный бег 5x10м (зачёт).	1	14
41	Технические и тактические действия игроков. Силовые	1	14
42	упражнения (зачёт).	1	14
43	С/Р «правила б/б»	1	15
44	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение	1	15
45	техники ОДХ; ПДХ. Обучение с хода на ход.	1	15
46	ОДХ – зачёт. Переход с хода на ход.	1	16
47	ПДХ – зачёт. Ознакомление с техникой ПЧХ.	1	16
48	Закрепить ПЧХ. Прикидка на 1 км.	1	16
	Совершенствование ПЧХ. ООХ – зачёт. Дистанция 3 км.		
49	ОБХ – зачёт. Совершенствование техники подъёмов и спусков.	1	17
50	ПЧХ – зачёт. Дистанция 3 км.	1	17
51	Дистанция 2 км. с применением всех ходов.	1	17
	Подъем елочкой спуск в основной стойке торможение плугом на учебном спуске разучивание.		
	Т/я «История лыжного спорта в России»		
	Т/я «классические лыжные ходы»		
	Техника попеременных и одновременных ходов, спусков подъемов на дистанции 500 м.		

3 четверть – 9 недель(27 ч)

52	Т/я «подъёмы и спуски с горы»	1	18
53	Спуск в низкой стойке через ворота, торможение плугом, подъем	1	18
54	елочкой.	1	18
55	Спуск в высокой стойке поворот переступанием подъем	1	19
56	полуелочкой.	1	19
57	Спуск в низкой, средней (основной), высокой стойке (оценка),	1	19
58	дистанция 3 км.	1	20
59	Совершенствование всех ходов.	1	20
60	Совершенствование всех ходов.	1	20
61	Совершенствование всех ходов	1	21
62	Совершенствование всех ходов.	1	21
63	Совершенствование всех ходов.	1	21
64	Соревнования 2 км (дев); 3 км(юн).	1	22
65	Торможение «упором» (оценка). Дистанция 2 км. Без учета	1	22
66	времени.	1	22
67	С/Р «История лыжного спорта в России»	1	23
68	Весёлые старты на лыжах	1	23
69	Девочки – 2 км. – на время, мальчики – 3 км. – на время.	1	23
70	С/Р «классические лыжные ходы»	1	24
71	Техника безопасности на уроках гимнастикой.	1	24
72	Дев. - Упор на бревне Юноши – обучение лазанью по канату на	1	24
73	руках.	1	25
74	Дев. – упражнение на бревне. Юноши – обучение кувырку с 3-4 шагов.	1	25
	Совершенствование акробатического упражнения.		
75	Дев. – соединение углом на бревне - зачёт. Юноши – лазанье по	1	25
76	канату – зачёт.	1	26
77	Т/Я «История развития гимнастики в России»	1	26
	Разучивание акробатического соединения. Дев.: кувырок вперёд с		
	выпада; Юн.: стойка на голове.		
	Совершенствование акробатического соединения. Силовые		
	упражнения. Дев.: «мост» из положения стоя; Юн.: длинный		
	кувырок.		
	Техника акробатического соединения – зачёт.		
	Силовые упражнения на результат.		
	Упражнение на снарядах: Дев.: вис согнувшись на н/жерди. Юн.:		
	переворот силой на н/перекладине.		

4 четверть – 8 недель(24 ч)

78	Упражнение на снарядах: Дев.: вис согнувшись, вис прогнувшись на н/жерди. Юн.: обучение размаху на высокой перекладине и соскок назад.	1	26
79	Упражнение на снарядах: Дев.: обучение вису на подколенках и соскок; Юн.: переворот в упор.	1	27
80	Обучение техники опорного прыжка: Дев.: боком через коня; Юн.: «согнув ноги» через козла в длину.	1	27
81	Дев.: вис прогнувшись на н/жерди – зачёт; Юн.: соскок назад из размахивания – зачёт. Закрепление техники опорного прыжка.	1	28
82	Преодоление полосы препятствий.	1	28
83	Совершенствование. техники опорного прыжка.	1	28
84	Преодоление полосы препятствий. Техника опорного прыжка – зачёт.	1	29
85	Силовые упражнения.	1	29
86	С/Р «История развития гимнастики в России»	1	30
87	Т/Б на уроках Л/А. Техника прыжков в высоту «перешагивание». Эстафета с мячами.	1	30
88	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафета с мячами.	1	31
89	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	31
90	Прыжок в высоту – зачёт. Медленный бег до 4 минут. Повторение техники старта и стартового разгона.	1	31
91	Совершенствование техники старта и стартового разгона. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1	32
92	Совершенствование техники старта и стартового разгона. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1	32
93	Техника безопасности на спорт. площадке. Бег 60 м. повторение техники прыжков с разбега.	1	33
94	Совершенствование техники метания мяча. Медленный бег до 7 мин.	1	33
95	Совершенствование техники метания мяча. Медленный бег до 7 мин.	1	34
96	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенств. прыжка в длину с разбега.	1	34
97	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега – зачёт.	1	34
98	Контрольный урок по двигательной подготовке. Бег – 60 м. Прыжок в длину с места.		
99	Контрольный урок по двигательной подготовке. Бег – 30 м. Наклоны сидя на полу;		
100	Контрольный урок, метание малого мяча. Кросс 2000 м.		

№п/п.	Темы урока	Кол-во уроков	Учеб. неделя
1	Правила техники безопасности во время занятий л/а. низкий старт и стартовый разгон.	1	1
2	Тестирование физической подготовленности учащихся (прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища)	1	1
3	Обучение эстафетному бегу с передачей палочки.	1	1
4	Повтор техники прыжка с разбега. Прыжки в длину с места –	1	2
5	зачёт.	1	2
6	Тестирование физической подготовленности учащихся (бег 30 и	1	2
7	1000 м)	1	3
	Бег 60 м – зачёт. Повторение техники метания мяча с разбена.		
8	Техника передачи эстафетной палочки – зачёт.	1	3
9	Совершенствование техники прыжков и метания.	1	3
10	Метание меча на дальность – зачёт.	1	4
11	Обучение метанию гранаты (500,700 гр)	1	4
12	Совершенствование метанию гранаты (500,700 гр)	1	4
13	Прыжки в длину с разбега – зачёт. Медленный бег до 10 минут.	1	5
14	Прыжки в длину с разбега – КДП.	1	5
	Развитие выносливости. Игра в футбол		
15	Кросс 1500 – 2000 метров. Беговые и прыжковые упражнения.	1	5
16	Подтягивание в висе – КДП.	1	6
17	Развитие ловкости (подвижные игры с мячом)	1	6
18	Техника безопасности на занятиях спортивными играми	1	6
19	Повторить упражнение с мячом 6-7 класс. Игра эстафета с	1	7
20	ведением.	1	7
21	Обучение технике правой, левой рукой. Командная эстафета.	1	7
22	Т/Я «правила б/б»	1	8
23	Обучение броску в прыжке. Учебная игра в б/б.	1	8
24	Обучение действиям защитников против 1,2 или 3х	1	8
25	нападающих	1	9
26	Совершенствование действий защитников Игра б/б.	1	9
27	Совершенствование действий защитников Игра б/б.	1	9
	Обучение действиям нападающих. Прыжок с места – зачёт.		
	Совершенствование действий нападающих. Игра б/б.		
	Совершенствование действий нападающих. Игра б/б.		
	Силовые упражнения. Броски и ловля мяча – зачёт. Игра б/б.		

2 четверть 8 недель (24ч)

28	Силовые упражнения. Броски и ловля мяча – зачёт. Игра б/б.	1	10
29	Силовые упражнения. Броски и ловля мяча – зачёт. Игра б/б.	1	10
30	Силовые упражнения – зачёт. Игра б/б	1	10
31	Повторение передач мяча в движении.	1	11
32	Совершенствование и зачёт техники броска после ведения.	1	11
33	Учебная игра.	1	11
34	Совершенствование и зачёт техники броска после ведения.	1	12
35	Учебная игра.	1	12
36	Технические и тактические действия игроков. Соловые	1	12
37	упражнения.	1	13
38	Челночный бег 3х10м.	1	13
39	Челночный бег 5х10м.	1	13
40	Технические и тактические действия игроков. Челночный бег 5х10м (зачёт).	1	14
41	Технические и тактические действия игроков. Силовые	1	14
42	упражнения (зачёт).	1	14
43	С/Р «правила б/б»	1	15
44	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	15
45	Повторение техники ОДХ; ПДХ. Обучение с хода на ход.	1	15
46	ОДХ – зачёт. Переход с хода на ход.	1	16
47	ПДХ – зачёт. Ознакомление с техникой ПЧХ.	1	16
48	Закрепить ПЧХ. Прикидка на 1 км.	1	16
49	Совершенствование ПЧХ. ООХ – зачёт. Дистанция 3 км.		
	ОБХ – зачёт. Совершенствование техники подъёмов и спусков.	1	17
50	ПЧХ – зачёт. Дистанция 3 км.	1	17
51	Дистанция 2 км. с применением всех ходов.	1	17
	Подъем елочкой спуск в основной стойке торможение плугом на учебном спуске разучивание.		
	Т/я «История лыжного спорта в России»		
	Т/я «классические лыжные ходы»		
	Техника попеременных и одновременных ходов, спусков подъемов на дистанции 500 м.		

3 четверть 9 недель(27ч)

52	Т/я «подъёмы и спуски с горы»	1	18
52	Спуск в низкой стойке через ворота, торможение плугом,	1	18
53	подъем елочкой.	1	18
54	Спуск в высокой стойке поворот переступанием подъем полуелочкой.	1	19
55	Спуск в низкой, средней (основной), высокой стойке (оценка),	1	19
56	дистанция 3 км.	1	19
57	Совершенствование всех ходов.	1	20
58	Совершенствование всех ходов.	1	20
59	Совершенствование всех ходов	1	20
60	Совершенствование всех ходов.	1	21
61	Совершенствование всех ходов.	1	21
62	Соревнования 2 км (дев); 3 км(юн).	1	21
63	Торможение «упором» (оценка). Дистанция 2 км. Без учета	1	22
64	времени.	1	22
65	С/Р «История лыжного спорта в России»	1	22
66	Весёлые старты на лыжах	1	23
67	Девочки – 2 км. – на время, мальчики – 3 км. – на время.	1	23
68	С/Р «классические лыжные ходы»	1	23
69	Техника безопасности на уроках гимнастикой.	1	24
70	Дев. - Упор на бревне Юноши – обучение лазанью по канату на руках.	1	24
71	Дев. – упражнение на бревне. Юноши – обучение кувырку с 3-4	1	24
72	шагов. Совершенствование акробатического упражнения.	1	25
73	Дев. – соединение углом на бревне - зачёт. Юноши – лазанье по	1	25
74	канату – зачёт.	1	25
75	Т/Я «История развития гимнастики в России»	1	26
76	Разучивание акробатического соединения. Дев.: кувырок вперёд	1	26
77	с выпада; Юн.: стойка на голове. Совершенствование акробатического соединения. Силовые упражнения. Дев.: «мост» из положения стоя; Юн.: длинный кувырок. Техника акробатического соединения – зачёт. Силовые упражнения на результат. Упражнение на снарядах: Дев.: вис согнувшись на н/жерди. Юн.: переворот силой на н/перекладине.	1	26

4 четверть 8 недель(24 ч)

78	Упражнение на снарядах: Дев.: вис согнувшись, вис прогнувшись на н/жерди. Юн.: обучение размаху на высокой	1	27
79	перекладине и соскок назад.	1	27
80	Упражнение на снарядах: Дев.: обучение вису на подколенках и соскок; Юн.: переворот в упор.	1	27
81	Обучение техники опорного прыжка: Дев.: боком через коня; Юн.:«согнув ноги» через козла в длину.	1	28
82	Дев.: вис прогнувшись на н/жерди – зачёт; Юн.: соскок назад из размахивания – зачёт. Закрепление техники опорного прыжка.	1	28
83	Преодоление полосы препятствий.	1	28
84	Совершенствование. техники опорного прыжка.	1	29
85	Преодоление полосы препятствий. Техника опорного прыжка –	1	29
86	зачёт.	1	29
87	Силовые упражнения. С/Р «История развития гимнастики в России»	1	30
88	Т/Б на уроках Л/А. Техника прыжков в высоту	1	30
89	«перешагивание». Эстафета с мячами.	1	30
90	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафета с	1	31
91	мячами.	1	31
92	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	31
93	Прыжок в высоту – зачёт. Медленный бег до 4 минут.	1	32
94	Повторение техники старта и стартового разгона.	1	32
95	Совершенствование техники старта и стартового разгона.	1	32
96	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1	33
97	Совершенствование техники старта и стартового разгона.	1	33
98	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1	33
99	Техника безопасности на спорт. площадке. Бег 60 м. повторение	1	34
100	техники прыжков с разбега.	1	34
101	Совершенствование техники метания мяча. Медленный бег до 7 мин.	1	34
102	Совершенствование техники метания мяча. Медленный бег до 7 мин.	1	34
	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенств. прыжка в длину с разбега.	1	
	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега – зачёт.		
	Контрольный урок по двигательной подготовке. Бег – 60 м.		
	Прыжок в длину с места.		
	Контрольный урок по двигательной подготовке. Бег – 30 м.		
	Наклоны сидя на поло;		
	Контрольный урок, метание малого мяча. Кросс 2000 м.		

МБОУ СОШ №5

Рассмотрено на
метод. совете
протокол №__ от _____

Утверждаю
Директор школы _____ Л.С.Кулакова
приказ №__ от _____

***Рабочая программа
По Физической культуре
5-9 класс***

Учитель: Кордюков Д.А.

2012 zod

ОСНОВНАЯ ШКОЛА

1. учебно–тематическое планирование – легкая атлетика.
2. сроки:
3. таблица.

Требование федерального компонента ГОСа	Национально-региональный компонент				Контрольные нормативы оценки достижений, целей
	Содержательные линии	Составляющие качества образования			
		Предметно-информационная	Деятельностно-коммуникативная	Ценностно-информационная	
Овладение техникой бега, развитие скоростно-силовых способностей.	К У Л Б Т	- техника безопасности на уроках л/а; - влияние л/а на основные системы организма; - разминка для выполнения л/а упражнений;	- демонстрация упражнений; - подача команд измерение результатов;	- выработка привычки самостоятельно заниматься физической культурой и спортом; - воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;	Бег 60 м Бег 500 м. подтягивание, поднимание туловища.
Развитие выносливости.	У Р	- развитие выносливости, силы, быстроты;	- помощь в оценке результатов и проведении соревнований;	ценностные ориентации на здоровый образ жизни;	Бег 1км, 2 км, 3км, 1500 м.
Овладение техникой прыжков в длину: с места с разбега	А З Д	координации движений; - назначение и значение названий л/а упражнений;	- помощь в подготовке места занятий;	-воспитание активности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, ответственности;	Прыжки в длину с места, с разбега
Овладение техникой метания мяча в цель, на дальность.	Р О В	- знание основ л/а упражнений; - знание правил соревнований по л/а (бег, прыжки, метание).	- овладение организационными способностями;	дисциплинированности, ответственности; - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.	Метание малого мяча на дальность
Развитие координационных способностей.	Б Я		- содействие формированию адекватной оценки.		Челночный бег 3x10 м. прыжки со скакалкой
Формирование основ знаний	Информационно-методологическая	-история развития л/а; - виды л/а - знание основных видов спорта			

4. Педагогические условия и средства реализации ГОСа.

- Высокий, средний, низкий старт; специальные беговые упражнения; бег в равномерном темпе; многоскоки; метание в цель и на дальность из различных исходных положений; метание меча на дальность и в цель из различных исходных положений(обеими руками).
- Прыжковые упражнения; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки на точность приземления.
- Метание малого мяча в цель с 8 и более шагов; метание мячей горизонтальную и вертикальную цель; метание малых мячей из различных исходных положений; метание мяча на дальность и в цель из различных исходных положений (обеими руками)
- Бег с изменением скорости и направления движения; различные варианты челночного бега; эстафетный бег; подвижные игры и эстафеты.

5. Программное и учебно-методическое обеспечение;

1. Программа физического воспитания учащихся 1-11кл. Москва. Просвещение, 1996г.
2. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. Физкультура и спорт,1998г.
3. А.Н.Хоменко. Книга тренера по легкой атлетике. ФиС, 1987г.
4. Е.А.Малков. Подружись с королевой спорта. Москва. Просвещение,1991г.
5. Б.М.Шиян. Теория и методика физического воспитания. Москва. Просвещение, 1998г.
6. П. Гайхман, О.Трофимов. Легкая атлетика в школе. Москва. ФиС,1992г.

1 Учебно-тематическое планирование – спортивные игры (баскетбол).

2 Сроки: с

3 Таблица.

Требование федерального компонента ГОСа	Национально-региональный компонент				Контрольные нормативы, оценка достижений целей и задач
	Содержательные линии	Составляющие качество образования			
		Предметно-информационная	Деятельно-коммуникативная	Ценностно-ориентационная	
Овладение техникой передвижений, остановок, стоек поворотов	К У Л Б	-Техника безопасности на уроках б/б; - знание терминологии б/б;	-организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенные к содержанию	-выработка организаторских навыков; -воспитание инициативности, взаимопонимания, дисциплинированности, ответственности;	-Стойка игрока, перемещения - остановка; - повороты.
Освоение ловли и передачи мяча	Т У Р	- Техника ловли, передачи, ведения, броска;	разучиваемой игры;	ответственности; -воспитание и развитие физических качеств(ориентировка в пространстве, сила, выносливость, быстрота);	Передачи.
Освоение техники ведения мяча	А	- тактика нападения и защиты;	- помощь в судействе;	развитие умственных качеств(внимание, восприятие, память, воображение, мышление);	Ведение мяча.
Освоение техники игры	З Д О Р	- знание правил и организация игры;	-комплектование команды;	развитие умственных качеств(внимание, восприятие, память, воображение, мышление);	Учебные игры 3х3 2х2.
Освоение техники бросков мяча	О В Б Я	- Влияние б/б на здоровье и основные системы организма.	-подготовка места проведения игры и инвентаря.	-воспитание нравственных и волевых качеств.	Штрафной бросок, 2 шага бросок.
Формирование основ знаний	Информационно-методологические	- история развития спортивных игр в мире, в России, на Урале; - основы спорт.			

		тренировки.			
--	--	-------------	--	--	--

4. Педагогические условия и средства реализации ГОСа.:

- Стойки игрока;
- Перемещения в стойке;
- Перемещения приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед;
- Остановка двумя шагами, прыжком; повороты без мяча, с мячом;
- Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в тройках);
- Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения, скорости;
- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения);
- Тактика свободного нападения;
- Тактика защиты;
- Вырывание и выбивание мяча.

5. Программное и учебно-методическое обеспечение:

1. Программа физического воспитания учащихся 1-11 класса. М. Просвещение, 1996 г.
2. Настольная книга учителя физической культуры. М. ФиС. 1998 г.
3. Голомазов В. А. Баскетбол в школе. М. Просвещение, 1985 г.
4. Захаров А. И. Методика обучения двигательным действиям. М. Дрофа, 2002 г.

1. Учебно-тематическое планирование – гимнастика.

2. сроки:

3. таблица:

Требование федерального компонента ГОСа	Национально-региональный компонент				Контрольные нормативы, оценка достижения целей и задач
	Содержательные линии	Составляющие качества образования			
		Предметно-информационная	Деятельно-коммуникативная	Ценностно-ориентационная	
Освоение строевых упражнений	Правовая К У Л Б Т У Р А З Д О Р О В Б Я	- техника безопасности на уроках гимнастики; - знание гимнастических упражнений для сохранения осанки; - знание и назначение гимнастических упражнений; - знание терминологии гимнастических упражнений; - развитие силы; - развитие гибкости; - знание страховки и помощи во время занятий; - знание упражнений для разогревания мышц; - знание основ выполнения гимнастических упражнений; - знание основ оказания первой помощи при травмах; - освоение опорных прыжков.	- помощь и страховка на уроках гимнастики; - демонстрация гимнастических упражнений; - выполнение обязанностей старшего в подгруппе; - установка и уборка снарядов; - составление простейших комбинаций; - упражнения с помощью учителя.	- выработка привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями; - воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; - воспитание взаимопомощи, самостоятельности дисциплинированности, ответственности; - содействие эстетическому воспитанию; - воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность); - сочетание самоконтроля и самостраховки.	Строевые упражнения
Освоение ОРУ без предметов и с предметами					Комплексы ОРУ
Освоение висов и упоров					Подтягивание в висе, отжимание
Развитие силовых способностей и силовой выносливости					Поднимание туловища, лазанье по канату, прыжки со скакалкой
Развитие гибкости					Акробатические упражнения на гимнастических матах, бревне, наклон вперед
Освоение опорных прыжков					Опорные прыжки через гимнастического «козла», «коня»
Формирование основ знаний					Информационно-методологическая

4. Педагогические условия и средства реализации ГОСа:

- Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, построение в одну колонну, размыкание и смыкание на месте и в движении, выполнение различных строевых команд;
- Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, ОРУ в парах; подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д); поднятие туловища из положения лежа на спине; ОРУ с различными способами бега, ходьбы, прыжков, вращений; упражнения на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;
- Лазанье по канату, скамейке, шесту; упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой, метание набивного мяча;
- ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнерами, акробатические комплексы упражнений на гимнастических матах, бревне;
- Опорные прыжки через гимнастического «коня», «козла».

5. Программное и учебно-методическое обеспечение:

1. Лях В. И. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. Просвещение, 1996 г.
2. Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений. Дрофа, 2001 г.
3. Смирнов М. Преподавание гимнастики в школе. Просвещение, 1989 г.

1. Учебно-тематическое планирование – лыжная подготовка

2. Сроки:

3. Таблица:

Требование федерального компонента ГОСа	Национально-региональный компонент				Контрольные нормативы, оценка достижения целей и задач
	Содержательные линии	Составляющие качества образования			
		Предметно-информационная	Деятельно-коммуникативная	Ценностно-ориентационная	
Освоение поворотов: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад; «упором», переступанием	К У Л Ь Т У Р А З Д О Р О В Ь Я	- техника безопасности на уроках л/подготовки; - влияние л/подготовки на основные системы организма; - развитие выносливости на уроках л/подготовки; - профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при обморожении на уроках л/подготовки; Знание правил соревнований по л/подготовке.	- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и прогулках во внеурочное время; - проводить самостоятельные прогулки на лыжах; - контролировать и регулировать функциональное состояние организма, добиваться оздоровительного эффекта; - эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.	- выработка привычки самостоятельно заниматься физической культурой и спортом - воспитание самостоятельности активности дисциплинированности ответственности; - развитие выносливости, координации движений; Воспитание нравственности, волевых качеств.	Повороты: махом, упором, переступанием
Освоение подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»					Техника подъемов
Освоение спусков: прямо и наискось в основной, низкой и высокой стойках					Техника спусков
Освоение торможений: «плугом», «упором», «полуплугом», падением					Техника торможений
Освоение лыжных ходов: попеременно двух шажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного					Техника лыжных ходов
Преодоление крутых подъемов: бегом на лыжах (техника произвольная) преодоление крутых спусков: в низкой стойке					
Развитие выносливости					
Формирование основ знаний					Информационно-методолог

	ическая	спорта			
--	---------	--------	--	--	--

4. Педагогические условия и средства реализации ГОСа.

- Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием;
- Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».
- Спуски: прямо и наискось в основной стойке, в низкой стойке и в высокой стойке;
- Торможения: «плугом», «упором», «полуплугом», падением;
- Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход;
- Преодоление препятствий: произвольным способом, способом «перешагивание»; преодоление крутых спусков и подъемов;
- Эстафеты: передвижение различными классическими ходами, в парах, передвижение на одной лыже, передвижение без палок.

5. Программное и учебно-методическое обеспечение:

1. Лях В. И. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. Просвещение, 2011 г.
2. Мишин Б. И. Настольная книга учителя физической культуры. М. Издательство «Астрель», 2006 г.
3. Антонова О. Н., Кузнецов В. С. Лыжная подготовка. М. 2010 г.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11 – 15 ЛЕТ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тесты)	Возраст, лет	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и выше
			12	9,3	9,0-8,4	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	гибкость	Наклон в перед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	силовые	Подтягивание на высокой пере-кладине из вися, кол. раз (м); На низкой пере-кладине из вися лежа, кол. раз (д)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

