МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГУЛЯЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО**

Руководитель МО Директор

(\_Забродин А. П. ) школы:

Протокол МО №11 \_от «\_26 » \_августа 20\_13\_ г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /В.М. Фадеева/

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**в 7 классе**

**на 2013-2014 уч. г.**

Составитель: **Карпов Евгений Анатольевич учитель физической культуры**

**2013 г.**

**1.Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для 5классов разработана в соответствии:

* с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего разования
* с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
* учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7 классов»

(В. И. Лях, А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

* с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре. Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации и учебному плану МОБУ « Гуляевская СОШ» на изучение физической культуре на ступени основного общего образования отводится )2 часов из расчета 3 часа в неделю в 7 классе.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление равительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение равительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 03.2004 г. №1312;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа )10г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19. 05.1998г.№1236;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура», вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное— конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление  
доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и  
нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,  
терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной  
дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты  
собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической  
культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из  
базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в  
самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной  
деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического  
развития и физической подготовленности, использование этих "показателей в организации и  
проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки,  
объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно  
пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями,  
аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть  
информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных  
действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать  
эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

*•* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в  
процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и  
спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий  
физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и  
доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Учеб­ные часы** | **1** четверть | **2** четверть | **3** четверть | **4**  четверть |
| **1** | **Основы знаний** | **В процессе уроков** | | | | |
| **2** | Легкая атлетика | **21** | **1-12** |  |  | **94-102** |
| **3** | Баскетбол.  Волейбол  Футбол | **45** | **13-30** |  | **67-81** | **82-93** |
| **4** | Гимнастика | **18** |  | **31-48** |  |  |
| **5** | Лыжи | **18** |  |  | **49-66** |  |
| **Итого** | | **102** |  |  |  |  |
| , |  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **V»** | **Наименование разделов и тем** | **Максимальная**  **нагрузка**  **учащегося** | **ИЗ них** | |
|  |  |  | **Теоретическое обучение,ч** | **Зачеты** |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре. | **В** процессе урока |  |  |
| **1.2** | Легкая атлетика | **21** | **3** | **14** |
| **1.3** | Гимнастика с  элементами  акробатики. | **18** | **3** | **5** |
| **1.4** | Лыжная подготовка. | **18** | **3** | **5** |
| **1.5** | Спортивные игры(волейбол, баскетбол, футбол) | **45** | **6** | **16** |
|  | Всего часов | **102** | **15** | **40** |

**Содержание**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5-6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учиты­вающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершен­ствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индиви­дуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. **Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических

способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и вьшолнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. **Культурно-исторические основы.**

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7-8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

*5-6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правша, дозировка).*

*7-8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней. ***15.* Подвижные игры.**

*Волейбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Баскетбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

i *5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка

места занятий. Помощь в судействе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девоч ки: |  |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на | 9,2 | 10,2 |  |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |  |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | **-** |  |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | **-** | 18 |  |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |  |
| К координации | Последовательное выполнение пяти | 10,0 | 14.0 |  |
| Броски малого мяча в стандартную | 12,0 | 10,0 |  |

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Календарно -тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов и тем | Вид урока | Количеств о часов | Вид  самостояте  льной  работы | Дата проведения занятия | |
| 1 | **Легкая атлетика** |  | **11** |  | планируемая | фактическая |
| l.1  1.2. | Техника безопасности .Бег на короткие дистанции. | Вводный  Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 2 | Уровень  подготовлен  ности  зачет |  |  |
| 1.3 1.4. 1.5. | Спринтерский бег.Высоки старт. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 3 | зачет |  |  |
| 1.6 1.7 1.8 1.9 | Прыжки в длину. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 4 |  |  |  |
| 1.10. | Бег на средние дистанции. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков | 1 | Зачет |  |  |
| 1.11. 1.12 | Метание мяча. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков | 2 | Зачет |  |  |
| 1.13. 1.14.  1.15 **1.16** | Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 2 2 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.17 1.18. | | Прыжок в длину. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 2 | Техника выполнения |  |  |  |
| 1.19. 1.20. 1.21 | | Бег 2000-ЗОООм. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков | 3 | зачет |  |  |  |
| 2. | | Гимнастика. |  | 18 |  |  |  |  |
| 2.1. | | Техника безопасности. Строевые упражнения. | вводный | 1 |  |  |  |  |
| 2.2. 2.3 | | Стойка на голове. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков | 2 | зачет |  |  |  |
| 2.4. 2.5. 2.6. | | Подъем переворотом. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 3 | Зачет |  | , |  |
| 2.7. 2.8 2.9 | | Передвижение в висе. | комбинированный | 3 | Зачет |  |  |  |
| 2.10 2.11 2.12. | | Прыжок через козла ноги врозь. | комбинированный | 3 |  |  |  |  |
| 2.13. 2.14 | | Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 2 | зачет |  |  |  |
| 2.15 | | Лазанье по канату. | комбинированный | 1 | зачет |  |  |  |
| 2.16  2.17 2.18 | | Акробатическая комбинация: Лазанье. | комбинированный | 3 | Техника выполнения |  |  |  |
| 3 | | Баскетбол. |  | 18 |  |  |  |  |
| 3.1. | | Техника безопасности. Поворот с мячом. | вводный | 1 | Уровень  подготовлен  ности |  |  |  |
| 3.2. | | Ведение мяча .Бросок мяча в движение. | Комбинированный Совершенствование знаний, | 1 |  |  |  |  |
|  |  | | умений, навыков |  |  |  |  |
| 3.3. | Позиционное нападение. | | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков | 1 | зачет |  |  |
| 3.4 | Поворот с мячом. | | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный |  |  |  |  |
| 3.5 3.6  3.7 | Ведение мяча в движение. | | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков | 3 | зачет |  |  |
| 3.8. | Броски мяча из под кольца. | | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 1 |  |  |  |
| 3.9. 3.10. 3.11 3.12 | Передача мяча в движение. | | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 4 |  |  |  |
| 3.13 3.14. | Броски по кольцу после ловли. | | Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 2 | зачет |  |  |
| *3.15* | *Броски в кольцо.* | | Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 7 |  |  | . |
| 3.16  3.17 | Передача мяча от плеча. | | Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный |  |  |  |  |
| 3.18 | Развитие скоростно-силовых качеств. | | Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | I |  |  |  |
| 4 | Волейбол. | |  | 15 |  |  |  |
| 4.1. 4.2. | Стойка передвижения .Техника безопасности. | | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков | 2 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.3. | Верхняя передача. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 1 |  |  |  |  |
| 4.4. 4.5 4.6 | Передача над собой ,вперёд. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 3 | Техника исполнения |  |  |  |
| 4.7. 4.8. 4.9 | Стойка передвижения. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков | 3 | зачет |  |  |  |
| 4.10 4.11. 4.12 | Прием мяча снизу после подачи. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков | 3 |  |  |  |  |
| 4.13.  4.14 4.15 | Нижняя прямая подача мяча. | комбинированный | 3 | зачет |  |  |  |
| 5 | Футбол. |  | 15 |  |  |  |  |
| 5.1. 5.2. 5.3 | Техника безопасности. Ведение мяча. | Вводный Комбинированный | 3 |  |  |  |  |
| 5.4. 5.5. | Остановка мяча. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 2 | зачет |  |  |  |
| 5.6.  5.7. | Удар внутренней частью стопы. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков | 2 | зачет |  |  |  |
| 5.8. 5.9. | Взаимодействие игроков в нападение. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков | 2 |  |  |  |  |
| 5.10 5.11 | Набивание мяча. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 2 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.13. | Игра в минифутбол. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 1 |  |  |  |
| **6** | **Лыжная подготовка.(18)** |  |  |  |  |  |
| 6.1. | Скользящий шаг по техники безопасности. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Одноопорное скольжение,повороты. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 1 | зачет |  |  |
| 6.3 | Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 1 |  |  |  |
| 6.4. 6.5 | Одновременный двухшажный ход. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 2 | Ведение мяча |  |  |
| 6.6 | Коньковый ход. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 1 |  |  |  |
| 6.7 | Подъём скользящим шагом. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 1 |  |  |  |
| 6.8 6.9 | Поворот плугом. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 2 |  |  |  |
| 6.10 6.11 6.12 | Одновременно бесшажный ход. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 3 |  |  |  |
| 6.13 6.14 6.15 | Подъём елочкой лесенкой. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 3 |  |  |  |
| 6.16 6.17 6.18 | Развитие выносливости.2000-3000. | Комбинированный  Совершенствование знаний,  умений, навыков  Контрольный | 3 | зачет |  |  |

**Учебно - методический комплект**

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003 .-68 с.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - M.: Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - M.: ООО «Изд-во ACT» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001.- 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М.: Просвещение, 1998. -112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

**Материально - техническое обеспечение предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название | Количество |  |
| 1 | Гантели | 4шт. по 7кг. |  |
| 2 | Маты гимнаст. | 6шт. |  |
| 3 | Гранаты учебные | Зшт. |  |
| 4 | Гири 16 кг. | 4шт. |  |
| 5 | Гири 24 кг | 2шт. |  |
| 6 | Мяч для метания | 1шт. |  |
| 7 | Мостик гимнаст. | 1шт. |  |
| 8 | Стол теннисный. | 1шт. |  |
| 9 | Стол теннисный. | 2шт. |  |
| 10 | Копья женские. | 2шт. |  |
| 11 | Копья муж. | 2шт. |  |
| 12 | Козёл гимнаст. | 1шт. |  |
| 13 | Конь гимнаст. | 1шт. |  |
| 14 | Колодка стартовая. | 2 пары |  |
| 15 | Перекладина. | 5 шт. |  |
| 16 | Эспандер. | Зшт. |  |
| 17 | Шашки | Зшт. |  |
| 18 | Ракетки теннисные | Зшт. |  |
| 19 | Сетки б/б | 2 шт. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 20 | Диск для метания | 2шт. |
| 21 | Штанга учебная. | 1шт. |
| 22 | Сетка теннисная. | 3 |
| 23 | Гантели. | 3 |
| 24 | Ботинки лыжные. | 5 пар. |
| 25 | Лыжи деревянные «Успех» 175 см | 5 пар. |
| 26 | Лыжи 175см деревянные | 5пар. |
| 27 | Лыжи с креплениями | 10 пар. |
| 28 | Мяч футбольный | 5 |
| 29 | Мяч баскетбольный. | 5шт. |
| 30 | Сетки оконные | 2 |
| 31 | Скамейки гимнаст. | 3 |
| 32 | Шведская стенка | 5 |
| 33 | Мяч волейбольный | 1 |
| 34 | Сетка волейбольная | 1 |
| 35 | Коньки | 8 пар |
| 36 | Лыжи полупласт. | 1 пapa |
| 37 | Обручи | 5 шт. |
| 38 | Футбольная форма | 6шт. |
| 39 | Ботинки лыжные | 5 пар |
| 40 | Палки лыжные | 5 пар |
| 41 | Гранаты | Зшт. |
| 42 | Клюшки хоккейные | 10шт. |
| 43 | Теннисный стол | 1 |
| 44 | Маты | Зшт. |
| 45 Канат | | 1 |
| 46 Беговая дорожка | | 1 |
| 47 | Лыжи пластижовые классические с нарезкой 195cM. «Nordwau" | 10 пар |
| 48 | Ботинки лыжные | 10 пар |
| 49 | Палки лыжные 135см. | 4 пар |
| 50 | Лыжи пластиковые | 10 пар |
| 51 | Палки лыжные 140см. | 5 пар |
| 52 | Ботинки лыжные (135см. 140см) | 10 пар |
| 53 | Шахматы | 2шт. |
| 54 | Палки лыжные 150см | 3 пары |
| 55 | Палки лыжные 120см | 3 пары |
|  |  |  |