

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета ГБОУ школы №544

с углубленным изучением английского языка

Протокол № 1 от «27» августа 2015г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа №544

\_\_\_\_\_ А.А.Бушмакина

Приказ № 21/1

от «01» сентября 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «физическая культура»**  
**для 10А класса (юноши)**  
**2015-2016 учебный год**

Составитель: Николаев Н.П.,  
высшая категория

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2015

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

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

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:  
*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений  
М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2009.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2009.

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, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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.

## II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### Основы знаний

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, при занятиях спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой и лыжной подготовкой.

### Навыки, умения, развитие двигательных качеств

#### Легкая атлетика ( 22 часа )

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий, низкий старт. Бег с ускорением 70, 80м. Бег на результат 60, 100м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег 3000
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега
На овладение техникой метания	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения

	сед ноги врозь на полу
На развитие выносливости	Кросс 3000 м., бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

#### Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.

Контрольные упражнения			
	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	5.0 и ниже	5.4 - 6.2	6.3 и выше
Бег 60м,с	9.5	9.8	10.0
Бег 2000м.	7.30	8.00	8.30
Прыжок в длину с места, см	170 и выше	169-140	139 и ниже
Прыжок в длину с разбега, см	370	340	320
Метание мяча на дальность, м	23	18	15

#### Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.
На освоение ОРУ с предметами	ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Смешанные висы; подтягивание из виса лежа
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью.

На развитие координационных способностей	ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых способностей	Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.
На овладение организаторскими способностями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения для развития силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.

Контрольные упражнения			
	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	16	15-9	8
Подтягивание, н/п - девушки	17	15	8
Вис (девочки) с	15	14-7	6
Поднимание туловища лежа на спине, раз	20	18	15

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении, из колонны по одному в колонну по восемь в движении.

### Спортивные игры

#### Баскетбол (21 час)

Основная направленность	Содержание материала
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На совершенствование ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На совершенствование техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
На совершенствование техникой бросков	Броски одной и двумя руками с места и в движении. максимальное расстояние до корзины 3,60м, штрафной бросок.
На совершенствование индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На совершенствование техники владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На совершенствование	Комбинация из освоенных элементов

техники перемещений, владения мячом	
На совершенствование тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.
На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей	Учебная игра, игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

\*вырывание и выбивание мяча; бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча; ведение мяча с изменением направления; ловля и передача мяча

### **Волейбол (21 час)**

Основная направленность	Содержание материала
На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).
На совершенствование техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже, через сетку. Прием мяча с подачи.
На совершенствование техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, после передачи, в тройках через сетку.
На совершенствование техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с расстояния 9м от сетки
На овладение игрой	Игры и игровые задания
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.)
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.
На совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.

### **Кроссовая подготовка (18 часов)**

Основная направленность	Содержание материала
На развитие	Уметь бегать в равномерном темпе 2000 м.12 мин. 30 сек.– д.

ВЫНОСЛИВОСТИ	
На знания о физической культуре	Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссовой подготовкой.

**Раздел: «Подвижные игры»** Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий и др.). В содержание включены игры с бегом, метанием, на координацию, с прыжками. Основными продолжают оставаться игры применяемые на последующих уроках: «Лапта».

### III. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		6	7	8	9	10
1	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	15	15	15	15
1.3	Гимнастика с элементами	20	20	20	20	20
1.4	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27
2.1	Волейбол	6	6	6	6	6
2.2	Баскетбол	21	21	21	21	21
	Итого	102	102	102	102	102

### III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема урока	Неделя	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Форма контроля Кодификация КПУ
1	Легкая атлетика 10часов. Спринтерский бег, эстафетный бег	1			Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л.атлетика, спортивные и подвижные игры, оказания первой помощи). Высокий старт (бег до 40 м), бег с ускорением (70-80 м), Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ. Технику высокого старта. <b>Уметь</b> ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (40м., 60 м). Уметь находить оптимальный вариант решения задачи.	Текущий
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1			Высокий старт (до 40 м), бег с ускорением (70-80 м), Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Знать</b> : влияние легкоатлетических упражнений на здоровье <b>Уметь</b> ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта.	
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1			Низкий старт (до 40 м), бег по дистанции(70-80 м.). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета	<b>Знать</b> : технику спринтерского бега по дистанции. <b>Уметь</b> ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта	
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	2			Низкий старт (до 40 м), бег с ускорением (70-80 м). Финиширование, специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.	<b>Знать</b> : технику низкого старта, передачи эстафетной палочки. <b>Уметь</b> ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (40 м., 60 м)	
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	2			Бег на результат (100м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> ; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Учётный</b> Бег 100м:

6	Прыжок в длину, метание малого мяча	2			Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Метание мяча (150 гр.) с 5-6 м шагов разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч. -концентрировать внимание на решении поставленной задачи	
7	Прыжок в длину, метание малого мяча	3			Повторение подбора разбега, прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 гр.) с 5-6 м шагов разбега ОРУ Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Лапта».	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущей Оценка техник и прыжка в длину с места
8	Прыжок в длину, метание малого мяча	3			Прыжок с 13-15 шагов разбега. Приземление. Метание мяча (150 гр.) с 5-6 м шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч на на дальность Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи	Учётный метание малого мяча на дальность
9	Прыжок в длину, метание малого мяча	3			Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча с 5-6 м на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	с разбега
10		4			Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча с 5-6 м на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч.	Учётный Оценка техник и



							выполнения прыжка в длину
11	Кроссовая подготовка	4			Инструкция по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Развитие выносливости, равномерный бег.	Знать: правила ТБ.	
12	Кроссовая подготовка	4			Развитие выносливости. Равномерный бег 16 мин. Преодоление препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	
13	Кроссовая подготовка	5			Развитие выносливости. Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий.	Уметь: определять ЧСС.	
14	Кроссовая подготовка	5			Развитие выносливости. Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	
15	Кроссовая подготовка	5			Развитие выносливости. Равномерный бег 18 мин. Преодоление препятствий.	Уметь: распределять силы по дистанции.	
16	Кроссовая подготовка	6			Развитие выносливости. Зачет 2000м.	Уметь: распределять силы по дистанции.	Учётный
1	Баскетбол 11часов.	6			Правила ТБ при игре в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча, ловля мяча, бросок по кольцу после ловли. Игр баскетбол. Быстрый прорыв 2Х1. Личная защита. Развитие координационных качеств	Знать: правила ТБ Уметь: играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий

2		6			Терминология баскетбола. Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча, ловля мяча, бросок по кольцу после ловли. Игр баскетбол. Быстрый прорыв 2X1. Зонная защита и позиционное нападение игровых взаимодействий. Развитие координационных качеств	<b>Знать:</b> терминологию игры в баскетбол <b>Уметь:</b> играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре, работать в команде	
3		7			Правила игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча, ловля мяча, бросок по кольцу после ловли. Игр баскетбол. Быстрый прорыв 2X1. Зонная защита и позиционное нападение игровых взаимодействий. Развитие координационных качеств	<b>Знать:</b> правила игры в баскетбол <b>Уметь:</b> играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре, работать в команде	
4		7			Правила игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча, ловля мяча, бросок по кольцу после ловли. Быстрый прорыв 3x2. Зонная защита. Учебная игра 4X4, 5X5. Развитие координационных качеств	<b>Знать:</b> правила игры в баскетбол <b>Уметь:</b> играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре, работать в команде	Текущ ий: оценка техник и
5		7			Правила игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча, ловля мяча, бросок по кольцу после ловли. Быстрый прорыв 3X2. Зонная защита. Учебная игра 4X4, 5X5. Развитие координационных качеств	<b>Знать:</b> правила игры в баскетбол <b>Уметь:</b> играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре, работать в команде	
6		8			Быстрый прорыв 3X2. Зонная защита и позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Учебная игра 4X4, 5X5. Развитие координационных качеств		<b>Учётн ый</b>
7		8			Быстрый прорыв 3X2. Зонная защита и позиционное нападение игровых взаимодействий. Учебная игра 4X4, 5X5. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре, работать в команде	Текущ ий челноч ный бег

8		8			Быстрый прорыв 3Х2. Зонная защита и позиционное нападение игровых взаимодействий. Учебная игра 4Х4, 5Х5. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре, работать в команде	
9		9			Учебно-тренировочные игры 4Х4, 5Х5. Зонная защита и позиционное нападение игровых взаимодействий.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре	
10		9			Учебно-тренировочные игры 4Х4, 5Х5. Зонная защита и позиционное нападение игровых взаимодействий.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре	
11		9			Учебно-тренировочные игры 4Х4, 5Х5. Зонная защита и позиционное нападение игровых взаимодействий.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре	
1	Гимнастика 20 часов. Строевые упражнения, акробатика, лазание	10			Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Самостраховка, прикладное значение гимнастики. Акробатика: кувырки (назад, вперед, длинный кувырок), «мост» и поворот вперед на одно колено. Лазание, развитие силы и координации движений.	<b>Знать:</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи	
2		10			Строевые упражнения. Акробатика: кувырки (назад, вперед, длинный кувырок), «мост» и поворот вперед на одно колено. Лазание, развитие силы и координации движений.	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	
3		10			Строевые упражнения. Акробатика: кувырки (назад, вперед, длинный кувырок), «мост» и поворот вперед на одно колено. Лазание, развитие силы и координации движений.	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	
4		11			Строевые упражнения. Акробатика: кувырки (назад, вперед, длинный кувырок), «мост» и	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки; стойку на лопатках	

					поворот в упор на одном колене. Лазание, развитие силы и координации движений.		
5		11			Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Развитие силы и координации движений.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатическую комбинацию.	
6		11			Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Развитие силы и координации движений.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатическую комбинацию.	Учетный
7	<b>Опорный прыжок. Равновесие. Строевые упражнения (4 часа)</b>	12			Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. Опорный прыжок способом «Ноги врозь» м., прыжок боком с поворотом на 90 градусов д. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Знать:</b> значение гимнастических упражнений для сохранения осанки <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи	
8		12			Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. Опорный прыжок способом «Ноги врозь», прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Знать:</b> значение гимнастических упражнений для сохранения осанки <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи	Текущий тест на гибкость
9		12			Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. Опорный прыжок способом «Ноги врозь», прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	
10		13			Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. Опорный прыжок способом «Ноги врозь», прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Учётный

11	Висы. Упражнения на перекладине. Строевые упражнения. (7 часов)	13			Строевые упражнения. Совершенствование поворотов в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Смешанные висы. Развитие силовых способностей.		
12		13			Строевые упражнения. Совершенствование поворотов в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Смешанные висы. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять упражнения в висах и упорах.	Текущий Тест: сгибание рук в упоре лёжа
13		14			Строевые упражнения. Совершенствование поворотов в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Смешанные висы. Развитие силовых способностей.		.
14		14			Строевые упражнения. Совершенствование поворотов в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Смешанные висы. Развитие силовых способностей.		
15		14			Строевые упражнения. Совершенствование поворотов в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Смешанные висы. Развитие силовых способностей.		
16		15			Строевые упражнения. Совершенствование поворотов в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Смешанные висы. Развитие силовых способностей.		Текущий тест: пресс
17		15			Строевой шаг. Упражнения в висах и упорах.		Учёт

					Развитие координационных способностей.		<b>ый</b>
18	Гимнастическая полоса препятствий (3 часа)	15			Строевой шаг. Повороты в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	Текущий тест на гибкость
19		16			Строевой шаг. Повороты в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.	<b>Уметь:</b> находить оптимальный вариант решения задачи	
20		16			Строевой шаг. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости.		
21	Баскетбол	16			Учебно-тренировочные игры		
1	Кроссовая подготовка 12 часов.	17			Инструкция по ТБ во время занятий по кроссовой подготовке. Развитие выносливости, равномерный бег. Спортивная игра с «Лапта».	<b>Знать:</b> правила ТБ.	
2		17			Развитие выносливости. Равномерный бег 16 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе.	
3		17			Развитие выносливости. Равномерный бег 16 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> определять ЧСС.	
4		18			Развитие выносливости. Равномерный бег 17 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе.	
5		18			Развитие выносливости. Равномерный бег 17 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	
6		18			Развитие выносливости. Равномерный бег 18 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	
7		19			Развитие выносливости. Равномерный бег 18 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	
8		19			Развитие выносливости. Равномерный бег 19 мин. .	<b>Уметь:</b> распределять силы по	

				Спортивная игра «Лапта».	дистанции.	
9		19		Развитие выносливости. Равномерный бег 19 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	
10		20		Развитие выносливости. Равномерный бег 20 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	
11		20		Развитие выносливости. Равномерный бег 20 мин. . Спортивная игра «Лапта».	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	
12		20		Развитие выносливости. Бег 2000 м.	<b>Уметь:</b> распределять силы по дистанции.	<b>Учётный</b>
1	<b>Волейбол (9 часов)</b>	21		<b>Т.Б.</b> Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Учебная игра.	<b>Знать:</b> Технику безопасности.	
2		21		Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Учебная игра.		
3		21		Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками через сетку в парах. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять перемещения и остановки в волейболе.	
4		22		Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Совершенствование техники нижней подачи с 9 м. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча.	
5		22		Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Совершенствование техники нижней подачи с 9м. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча.	
6		22		Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Совершенствование техники нижней подачи с 9м. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.	

7		23			Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.	
8		23			Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.	
9		23			Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.	<b>Учётный</b>
1	<b>Баскетбол (9 часов)</b>	24			Правила ТБ при игре в баскетбол. Передача мяча. Ведение. Передача мяча в движении. Броски по кольцу. Развитие координационных качеств.	<b>Знать:</b> правила ТБ <b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре	
2		24			Терминология баскетбола. Совершенствование элементов баскетбола: передача мяча, ведение, передача мяча в движении, броски по кольцу. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	<b>Знать:</b> терминологию игры в баскетбол <b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре, работать в команде	
3		24			Терминология баскетбола. Совершенствование элементов баскетбола: передача мяча, ведение, передача мяча в движении, броски по кольцу. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	<b>Знать:</b> правила соревнований <b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде	
4		25			Терминология баскетбола. Совершенствование элементов баскетбола: передача мяча, ведение, передача мяча в движении, броски по кольцу. Развитие координационных качеств. Учебная игра.		



5		25			Совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.		
6		25			Совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.		
7		26			Совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв 2Х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.		
8		26			Совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв 2Х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде	
9		26			Совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв 2Х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	<b>Учётный</b>
1	Легкая атлетика 4 часа. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Метание малого мяча.	27			Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, инструктаж на рабочем месте (л. атлетика, спортивные и подвижные игры, оказания первой помощи). Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег с 11-13-ти шагов. Подбор разбега.	<b>Знать:</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> выполнять разбег с 11-13-ти шагов.	

2		27			Специальные беговые и прыжковые упражнения; развитие скоростно-силовых качеств. Разбег с 11-13-ти шагов, отталкивание, переход через планку. Метание малого мяча. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Знать:</b> Олимпийскую символику <b>Уметь;</b> выполнять разбег с 11-13-ти шагов, отталкивание и прыжок в высоту.	
3		27			Специальные беговые и прыжковые упражнения; развитие скоростно-силовых качеств. Разбег с 11-13-ти шагов, отталкивание, переход через планку, приземление. Метание малого мяча.	<b>Уметь;</b> выполнять разбег с 9-11-ти шагов, отталкивание и прыжок в высоту.	
4		28			Специальные беговые и прыжковые упражнения; развитие скоростно-силовых качеств. Разбег с 11-13-ти шагов, отталкивание, переход через планку. Метание малого мяча.	<b>Уметь;</b> выполнять разбег с 9-11-ти шагов, отталкивание и прыжок в высоту.	<b>Учётный</b> Техника прыжков в высоту.
1	<b>Волейбол (12 часов)</b>	28			<b>Т.Б.</b> Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Нападающий удар. Учебная игра.	<b>Знать:</b> Технику безопасности.	
2		28			Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Нападающий удар. Учебная игра.		
3		29			Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками через сетку в парах. Нападающий удар. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять перемещения и остановки в волейболе.	
4		29			Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Совершенствование техники нижней подачи с 9 м. Нападающий удар. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча.	
5		29			Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Совершенствование техники нижней подачи с 9м.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча.	

					Нападающий удар. Учебная игра.	
6		30			Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Совершенствование техники нижней подачи с 9м. Нападающий удар. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.
7		30			Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.
8		30			Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.
9		31			Совершенствование изученного. Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование техники нижней подачи мяча и верхней передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю подачу мяча и верхнюю передачу мяча.
10		31			Учебно-тренировочные игры.	
11		31			Учебно-тренировочные игры.	
12		32			Учебно-тренировочные игры.	
1	Легкая атлетика 8 часов. Спринтерский бег, эстафетный бег.	32			Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 60 м., 100 м. Круговая эстафета.	<b>Знать:</b> специальные беговые упражнения. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м., 100 м.)
2		32			Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 30 м., 60 м. Круговая эстафета.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м., 100 м.)

3		33			Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 60 м., 100 м. Круговая эстафета.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м., 100 м.)	<b>Учет</b>
4	<b>Прыжок в длину, метание малого мяча</b>	33			Подбор разбега, прыжок с 13-15 шагов разбега. Метание мяча с разбега в коридоре 10м. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь;</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий Оценка техник и прыжка в длину с места
5		33			Подбор разбега, прыжок с 13-15 шагов разбега. Метание мяча с разбега в коридоре 10м. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.		
6		34			Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега Метание мяча с разбега в коридоре 10м. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь;</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность -концентрировать внимание на решении поставленной задачи	<b>Учётный</b> метание мяча на дальность
7		34			Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча с разбега в коридоре 10м. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь;</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность -концентрировать внимание на решении поставленной задачи	
8		34			Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча с разбега в коридоре 10м. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь;</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность -концентрировать внимание на решении поставленной задачи	<b>Учётный</b>

#### **IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **ЛИТЕРАТУРА**

1. 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.
2. 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. Кольшикина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. Физическое воспитание учащихся 8 - 9 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
- 10.

##### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейки гимнастические
3. Перекладина гимнастическая
4. Маты гимнастические
5. Скакалки гимнастические
6. Конь гимнастический
7. Козел гимнастический
8. Обручи большие гимнастические
9. Обручи малые гимнастические
10. Мостик гимнастический
11. Бревно гимнастическое
12. Стойки для прыжков в высоту
13. Планка для прыжков в высоту
14. Мячи волейбольные
15. Мячи футбольные
16. Мячи баскетбольные
17. Мячи теннисные
18. Рулетка