

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5-9 КЛАСС

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №22»

Рассмотрена на
заседании
методического
объединения

Протокол № 1
от 28.08.2014г.
Руководитель МО

Дзубан О.А.

Согласована
Зам. директора

И.Н. Сулейменов
30.08.14г.

Рассмотрена на
заседании
педагогического
совета

Протокол № 1
от 28.08.14г.

Утверждена
Приказ № 145
от 28.08.14г.

Директор МБОУ
«СОШ №22»

В.Г. Сиваков

Рабочая программа
основного общего образования
по физической культуре
5-9 классы

Разработчики:
Смирнова Н.В., Дзубан О.А., Сулейменов Р.В.
учителя физической культуры МБОУ «СОШ №22»

Содержание

Пояснительная записка.....	3-4
Содержание тем учебного предмета.....	5-7
Требования к уровню подготовки.....	8
Учебно-тематическое планирование.....	9-17
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	18-19

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре разработана на основе

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования,
- примерной программы основного общего образования по физической культуре
- программы «Физическая культура: 5-11 классы. Базовый и профильный уровни» автора А.П. Матвеева, 2007г.

Рабочая программа представлена для основной школы.

Базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности обучающихся в области физической культуры и укрепления здоровья.

Целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с целью физкультурного образования программы последовательно решаются основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний по физической культуре и спорту;
- обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, воспитание качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. По сравнению с ранее действующими программами по физическому воспитанию данная рабочая программа имеет ряд *отличительных особенностей*. Программа рассчитана на проведение трех уроков физической культуры внеурочно, содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий. Включение базового вида спорта (баскетбол) в содержание целостного учебно-воспитательного процесса определяется решением Совета школы, исходя из интересов обучающихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия спортивной базы и квалифицированных преподавателей. Для углубленной спортивной подготовки по избранному виду спорта рекомендуется использовать раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью». Рабочая программа по физической культуре также рассчитана для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ). Им снижается физическая нагрузка и нормативные требования. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, занимаются реферативной деятельностью по темам, предусмотренным тематическим планированием рабочей программы.

Рабочая программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» включает такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Физическая культура человека».

В разделе «Способы двигательной деятельности» представлены задания, которые направлены на самостоятельные формы занятий обучающихся.

Наиболее представленным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. В этот раздел входят следующие темы:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность» - решает задачи по укреплению и сохранению здоровья обучающихся (комплексы упражнений для дыхательной гимнастики, укрепление правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития).
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся (в качестве

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

- развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
- развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;
- развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
- развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;
- развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных

особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсяд, выход в равновесие на одной, полупагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя насок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные

игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Требования к уровню подготовки

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Демонстрировать:

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

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	количество часов		
		всего	теори и	прак тики
				-
1.	Знания о физической культуре	6	6	-
1.1.	История физической культуры. Олимпийские игры.		1	
1.2.	Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Осанка. Правила составления К.У. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.		3	
1.3.	Физическая культура человека. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утрення зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).		2	
2.	Способы двигательной деятельности.	7		
2.1.	Организация и проведение занятий физической культурой.Т.Б. на занятиях. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).			3
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника. Самоконтроль.			1
	Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.			3
3.	Физическое совершенствование.	79	-	79
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости, осанки. Дыхательная гимнастика. Гимнастика	8	-	8

	для глаз.Инд.ком-ксы.			
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	49	-	49
гимнастика	Гимнастика с основами акробатики.(16 часов.) Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну 2 и 4 дроблением, сведением. Вколонны по 1 разведением, слиянием.			
	Акробатические упражнения и комбинации - кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки – девочки: прыжок на гимнастического козла в ширину в упор присев мальчики: прыжок через гимнастического козла, ноги врозь.			
	Ритмическая гимнастика. Простейшие компо-зиции.(шаг галопа и польки).ОРУ.			
	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге. Гимнастическая перекладина (низкая) – мальчики махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад. Гимнастические брусья - мальчики: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь.			
л/а	Легкоатлетические упражнения.(11 часов). Высокий старт. Бег с ускорением .Бег 30 м и 60 м Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» , в высоту с разбега способом «перешагивание». Метания малого мяча с места в цель и на дальность с разбега.			
л/г	Лыжные гонки.(6 часов). Передвижение попеременным двухшажнымходом.Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.			
	Спортивные игры(16 часов).			
б/б.	Баскетбол(8 часов).Основная стойка, передвижения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.			

	Броски мяча в корзину двумя руками от груди.			
в/б	Волейбол: (8 часов). специальные упражнения и технические действия без мяча. Упр. с мячом: нижняя пр. подача через сетку, прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте и в движении.			
3.3.	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.	16		16
б/б	Баскетбол (16 часов). Основная стойка, передвижения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Ведение. Штрафной бросок. Учебная игра.			
3.4.	Упражнения культурно-этнической направленности. Ланта.	6		6
4. Резервные часы (10 час.)				
	Спортивные игры. Баскетбол: технические действия с мячом; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	10	-	10
Итого за период обучения		102		

№ п/п	Наименование разделов и тем	количество часов											
		6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
		все го	тео рии	прак тики	все го	тео рии	прак тики	все го	тео рии	прак тики	все го	тео рии	прак тики
1.	Знания о физической культуре.	6	6	-	6	6	-	5	5	-	5	5	-
1.1	Физическая культура и спорт в современном обществе.	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
1.2	Базовые понятия физической культуры. Физические качества. Основные правила развития. Физическая нагрузка. Двигательный навык. Адаптивная физическая культура. ЗОЖ.	-	3	-	-	3	-	-	2	-	-	2	-
1.3	Физическая культура человека. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, Олимпийские игры. Всё об играх. История зарождения избранного вида спорта. Правила соревнования направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.	-	2	-	-	2	-	-	1	-	-	1	-
1.4	Физическая культура в современном обществе	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-
2.	Способы двигательной деятельности.	7	3	4	7	3	4	8	3	5	8	3	5
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой. Т.Б. на занятиях. Составление индивидуальных планов занятий. К. У. из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2

<p>бсл.Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки назад, стойка на лопатках, кувырки вперед.7кл.</p> <p>Акробатическая комбинация м.- Кувырки вперед и назад в различные и. п. Д.- стилизованные прыжки на бревне т. д.8кл.Длинные кувырки. Стойка на голове и руках.9кл.</p> <p>Комбинации из ранних изученных элементов.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации - девушки:</p> <p>кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.</p> <p>Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла.(козя)- согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.</p> <p>Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.</p>	<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</p> <p>Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); ташевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подкочки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушагат;сооски (прогнувшись толчком ног из стойки</p>
--	--

поперек прогибаться с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подьем разгибом (из виса, подьем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь, наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подьем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подьем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подьем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (справа, влево) с опорой о жердь.

	<p>эмоциональные упражнения с контактно-упражнениями. Старты (высокий, с опорой на одну руку, низкий) с последующим усложнением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «аэробный»; «кроссовый»).</p> <p>Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «протнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.</p>		<p>л/т Упражнения лыжной подготовки (Передвижение лыжными ходами (постоянным двухшаговым; одновременным безшаговым; одновременным двухшаговым).</p> <p>Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).</p> <p>Подъемы («полулесочкой»; «лесочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).</p> <p>Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.</p> <p>Спортивные игры.</p>		<p>б/б Спортивные игры. Баскетбол (8 часов) специальные упражнения и технические действия без мяча. С мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p>в/б Волейбол:(8 часов) специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и</p>
--	--	--	---	--	--

<p>3.3 Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</p> <p>Баскетбол. Лопля мяча после отскока. Броски мяча в корзину двумя руками снизу и одной рукой с места. Ведение. Штрафной бросок. Удербная игра. Тактические действия.(вырывание, выбивание, перехваты мяча. Быстрое нападение, защитные действия). Отработка игровых комбинаций.</p>	16	-	16	16	-	16	16	-	16	19	-	19
<p>3.4 футбол</p>	6	-	6	6	-	6	6	-	6	6	-	6
<p>4. Резервные часы (10 час.)</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол: технические действия с мячом; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p>	10	-	10	10	-	10	10	-	10	-	10	10
<p>Итого за период обучения</p>	105		105	105	105	105	105		105	105		105

1. Матвеев А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-11 класса. Базовый и профильный уровни / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2007. – 144 с.
2. Матвеев А. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / А. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Матвеев А. П. Физическая культура: учеб. для учащихся 5 кл. общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2008. – 192 с.
4. Матвеев А. П. Физическая культура: учеб. для учащихся 6-7 кл. общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2008. – 192 с.
5. Матвеев А. П. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2008. – 192 с.
6. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе / авт.-сост. В. В. Виленко. – Волгоград: Учитель, 2006. – 254 с.
7. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624 с.

№ п/п	Оборудование, инвентарь.	Количество
1	Мячи для метания	6 шт
2	Флажки	4 шт
3	Секундомер	2 шт
4	Рулетка	1 шт
5	Стойки для прыжков в высоту	4 шт
6	Планка для прыжков в высоту	2 шт
7	Эстафетная палочка	4 шт
8	Мячи волейбольные	15шт
9	Сетка волейбольная	2 шт
10	Свисток	1 шт
11	Мячи футбольные	1 шт
12	Мячи набивные	2 шт
13	Маты гимнастические	6шт
14	Бревно гимнастическое	1шт
15	Козел гимнастический	1 шт

16	Коврик гимнастический	1 шт
17	Скамейка гимнастическая	4 пролета
18	Скакалки гимнастические	15шт
19	Палки гимнастические	25 шт
20	Кубики	6 шт
21	Кегли	10шт
22	Скамейки гимнастические	4шт
23	Мячи баскетбольные	15шт
24	Насос	1шт
25	Граниты для метания весом 300г	3шт