

**Муниципальное образование
Ленинградский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17**

**хутора Коржи
муниципального образования
Ленинградский район**



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 29 августа 2011 года
протокол № 1
Председатель педсовета
_____ А. П. Зубенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(второго вида)**

по **физической культуре**

Ступень обучения, класс - **основное общее образование , 5 класс**

Количество часов - **102**

Уровень - **базовый**

Учитель – **Зубенко Александр Петрович**

Программа разработана на основе **комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010 г**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре , 5 класс разработана на основе комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов/ под ред. Лях В.И., Зданевич А.А.-Москва.- Просвещение.-2010г.

Необходимость разработки рабочей программы заключается в том, что учебный план ОУ предусматривает в 5 классе перераспределение часов по темам.

Целью физического воспитания в школе является: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

1.Решение задач физического воспитания учащихся направлены на:

- * укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- * обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- * развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- * приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- * воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями , сознательно применять их в целях отдыха , тренировки ,повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- * содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2.Таблица тематического распределения часов:

№ п\п	Разделы, тема	Количество часов	
		Примерная (авторская) программа	Рабочая программа
1.	Базовая часть	75	102
1.1	Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	24
1.4	Легкая атлетика	21	30
1.5	Лыжная подготовка	18	-
1.6	Элементы единоборств		
1.7	Кроссовая подготовка	-	18

2.	Вариативная часть	27	-
	Всего	102	102

Произведено перераспределение часов по темам .

Увеличено: количество часов на раздел спортивных игр на 12 часов за счет вариативной части; раздел- гимнастика с элементами акробатики на 6 часов за счет часов вариативной части; раздел - легкая атлетика на 9 часов за счет вариативной части. Введен раздел кроссовой подготовки – 18 часов за счет лыжной подготовки.

3. Содержание обучения.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		всего
1.	Основы знаний	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	30
3.	Баскетбол	21
4.	Гимнастика	24
5.	Кроссовая подготовка	18
6.	Волейбол	9
	Всего	102

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 30 часов.

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий и высокий старт; бег с ускорением от 30 до 70 м.; скоростной бег до 70 м.; бег на результат – 60м. 100м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег равномерном темпе от 10 до 20 мин.; бег по пересеченной местности.

Бег на 1000м., 1500м., 2000м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; 9-11 шагов разбега; 11-13 шагов

разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель, в заданный коридор.

Броски и ловля набивного мяча (2кг.)

БАСКЕТБОЛ - 21 час.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом

Освоение 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), с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитником.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. То же с пассивным сопротивлением. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.

ВОЛЕЙБОЛ - 9 часов.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, через сетку, на месте и в прыжке, отбивание мяча кулаком через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

ГИМНАСТИКА - 24 часа.

Освоение строевых упражнений.

Перестроение в колонне и в шеренге, строевой шаг, размыкание и смыкание, повороты на месте и в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения в парах, с мячом, со скакалкой, обручем.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в виси. Подъем переворотом в упор махом и толчком, подъем махом вперед в сед ноги врозь - мальчики. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Размахивание изгибами, подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - девочки.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги; прыжок вскок в упор присев - мальчики.

Прыжок ноги врозь; прыжок боком с поворотом - девочки.

Освоение акробатических упражнений.

Кувырки вперед и назад, длинный кувырок; стойка на лопатках, на руках, на голове; мост из положения лежа и стоя; равновесия.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, с отягощениями, на тренажерах.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА - 18 часов.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин.; бег с препятствием и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, в парах. Кросс до 3 км. Спортивные и подвижные игры.

4. Требования к подготовке учащихся по предмету

Учащиеся должны знать:

- * основы истории развития физической культуры в России;
- * особенности развития избранного вида спорта;
- * педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;
- * биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья
- * физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- * возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- * правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м. с высокого старта сек.	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м. сек.	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.	8мин.50 сек.	10мин.20 с.
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

5. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы под ред. Лях В.И., Зданевич А.А. Москва.- Просвещение.-2010.
2. Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений Краснодарского края о преподавании физической культуры 2011-2012 учебном году.
3. Матвеев А.П. 5 класс.- Физическая культура. Просвещение.
4. Матвеев А.П. 6-7 класс.- Физическая культура. Просвещение.
5. Матвеев А.П. 8-9 класс.- Физическая культура. Просвещение.

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания РМО учителей физической культуры от 25 августа 2011 года № 1 Руководитель РМО _____	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  А.А.Баранник 29августа 2011 год
---	--

**Муниципальное образование
Ленинградский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17
хутора Коржи
муниципального образования
Ленинградский район**



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 29 августа 2011 года
протокол № 1
Председатель педсовета
_____ А. П. Зубенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(второго вида)**

по **физической культуре**

Ступень обучения, класс - **основное общее образование , 6 класс**

Количество часов - **102**

Уровень - **базовый**

Учитель – **Зубенко Александр Петрович**

Программа разработана на основе **комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010 г**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре , 6 класс разработана на основе комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов/ под ред. Лях В.И., Зданевич А.А.-Москва.- Просвещение.-2010г.

Необходимость разработки рабочей программы заключается в том, что учебный план ОУ предусматривает в 6 классе перераспределение часов по темам.

Целью физического воспитания в школе является: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

1.Решение задач физического воспитания учащихся направлены на:

- * укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- * обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- * развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- * приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- * воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями , сознательно применять их в целях отдыха , тренировки ,повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- * содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2.Таблица тематического распределения часов:

№ п\п	Разделы, тема	Количество часов	
		Примерная (авторская) программа	Рабочая программа
1.	Базовая часть	75	102
1.1	Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	24
1.4	Легкая атлетика	21	30
1.5	Лыжная подготовка	18	-
1.6	Элементы единоборств		
1.7	Кроссовая подготовка	-	18

2.	Вариативная часть	27	-
	Всего	102	102

Произведено перераспределение часов по темам .

Увеличено: количество часов на раздел спортивных игр на 12 часов за счет вариативной части; раздел- гимнастика с элементами акробатики на 6 часов за счет часов вариативной части; раздел - легкая атлетика на 9 часов за счет вариативной части. Введен раздел кроссовой подготовки – 18 часов за счет лыжной подготовки.

3. Содержание обучения.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		всего
1.	Основы знаний	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	30
3.	Баскетбол	21
4.	Гимнастика	24
5.	Кроссовая подготовка	18
6.	Волейбол	9
	Всего	102

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 30 часов.

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий и высокий старт; бег с ускорением от 30 до 70 м.; скоростной бег до 70 м.; бег на результат – 60м. 100м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег равномерном темпе от 10до 20 мин.; бег по пересеченной местности.

Бег на 1000м., 1500м., 2000м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; 9-11 шагов разбега; 11-13 шагов

разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель, в заданный коридор.

Броски и ловля набивного мяча (2кг.)

БАСКЕТБОЛ - 21 час.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом

Освоение 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), с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитником.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. То же с пассивным сопротивлением. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.

ВОЛЕЙБОЛ - 9 часов.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, через сетку, на месте и в прыжке, отбивание мяча кулаком через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

ГИМНАСТИКА - 24 часа.

Освоение строевых упражнений.

Перестроение в колонне и в шеренге, строевой шаг, размыкание и смыкание, повороты на месте и в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения в парах, с мячом, со скакалкой, обручем.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в виси. Подъем переворотом в упор махом и толчком, подъем махом вперед в сед ноги врозь - мальчики. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Размахивание изгибами, подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - девочки.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги; прыжок вскок в упор присев - мальчики.

Прыжок ноги врозь; прыжок боком с поворотом - девочки.

Освоение акробатических упражнений.

Кувырки вперед и назад, длинный кувырок; стойка на лопатках, на руках, на голове; мост из положения лежа и стоя; равновесия.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, с отягощениями, на тренажерах.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА - 18 часов.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин.; бег с препятствием и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, в парах. Кросс до 3 км. Спортивные и подвижные игры.

4. Требования к подготовке учащихся по предмету

Учащиеся должны знать:

- * основы истории развития физической культуры в России;
- * особенности развития избранного вида спорта;
- * педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;
- * биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья
- * физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- * возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- * правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

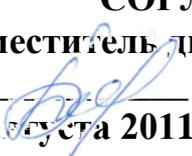
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м. с высокого старта сек.	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м. сек.	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.	8мин.50 сек.	10мин.20 с.
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

5. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

6. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы под ред. Лях В.И., Зданевич А.А. Москва.- Просвещение.-2010.
7. Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений Краснодарского края о преподавании физической культуры 2011-2012 учебном году.
8. Матвеев А.П. 5 класс.- Физическая культура. Просвещение.
9. Матвеев А.П. 6-7 класс.- Физическая культура. Просвещение.
10. Матвеев А.П. 8-9 класс.- Физическая культура. Просвещение.

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания РМО учителей физической культуры от 25 августа 2011 года № 1 Руководитель РМО _____	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  А.А.Баранник 29 августа 2011 год
---	---

**Муниципальное образование
Ленинградский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17
хутора Коржи
муниципального образования
Ленинградский район**



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 29 августа 2011 года
протокол № 1
Председатель педсовета
_____ А. П. Зубенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(второго вида)**

по **физической культуре**

Ступень обучения, класс - **основное общее образование , 6 класс**

Количество часов - **102**

Уровень - **базовый**

Учитель – **Зубенко Александр Петрович**

Программа разработана на основе **комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010 г**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре , 6 класс разработана на основе комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов/ под ред. Лях В.И., Зданевич А.А.-Москва.- Просвещение.-2010г.

Необходимость разработки рабочей программы заключается в том, что учебный план ОУ предусматривает в 6 классе перераспределение часов по темам.

Целью физического воспитания в школе является: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

1.Решение задач физического воспитания учащихся направлены на:

- * укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- * обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- * развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- * приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- * воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями , сознательно применять их в целях отдыха , тренировки ,повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- * содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2.Таблица тематического распределения часов:

№ п\п	Разделы, тема	Количество часов	
		Примерная (авторская) программа	Рабочая программа
1.	Базовая часть	75	102
1.1	Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	24
1.4	Легкая атлетика	21	30
1.5	Лыжная подготовка	18	-
1.6	Элементы единоборств		
1.7	Кроссовая подготовка	-	18

2.	Вариативная часть	27	-
	Всего	102	102

Произведено перераспределение часов по темам .

Увеличено: количество часов на раздел спортивных игр на 12 часов за счет вариативной части; раздел- гимнастика с элементами акробатики на 6 часов за счет часов вариативной части; раздел - легкая атлетика на 9 часов за счет вариативной части. Введен раздел кроссовой подготовки – 18 часов за счет лыжной подготовки.

3. Содержание обучения.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		всего
1.	Основы знаний	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	30
3.	Баскетбол	21
4.	Гимнастика	24
5.	Кроссовая подготовка	18
6.	Волейбол	9
	Всего	102

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 30 часов.

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий и высокий старт; бег с ускорением от 30 до 70 м.; скоростной бег до 70 м.; бег на результат – 60м. 100м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег равномерном темпе от 10 до 20 мин.; бег по пересеченной местности.

Бег на 1000м., 1500м., 2000м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; 9-11 шагов разбега; 11-13 шагов

разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель, в заданный коридор.

Броски и ловля набивного мяча (2кг.)

БАСКЕТБОЛ - 21 час.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом

Освоение 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), с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитником.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. То же с пассивным сопротивлением. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.

ВОЛЕЙБОЛ - 9 часов.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, через сетку, на месте и в прыжке, отбивание мяча кулаком через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

ГИМНАСТИКА - 24 часа.

Освоение строевых упражнений.

Перестроение в колонне и в шеренге, строевой шаг, размыкание и смыкание, повороты на месте и в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения в парах, с мячом, со скакалкой, обручем.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в виси. Подъем переворотом в упор махом и толчком, подъем махом вперед в сед ноги врозь - мальчики. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Размахивание изгибами, подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - девочки.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги; прыжок вскок в упор присев - мальчики.

Прыжок ноги врозь; прыжок боком с поворотом - девочки.

Освоение акробатических упражнений.

Кувырки вперед и назад, длинный кувырок; стойка на лопатках, на руках, на голове; мост из положения лежа и стоя; равновесия.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, с отягощениями, на тренажерах.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА - 18 часов.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин.; бег с препятствием и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, в парах. Кросс до 3 км. Спортивные и подвижные игры.

4. Требования к подготовке учащихся по предмету

Учащиеся должны знать:

- * основы истории развития физической культуры в России;
- * особенности развития избранного вида спорта;
- * педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;
- * биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья
- * физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- * возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- * правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

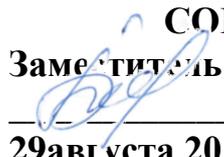
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м. с высокого старта сек.	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м. сек.	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.	8мин.50 сек.	10мин.20 с.
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

5. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

11. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы под ред. Лях В.И., Зданевич А.А. Москва.- Просвещение.-2010.
12. Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений Краснодарского края о преподавании физической культуры 2011-2012 учебном году.
13. Матвеев А.П. 5 класс.- Физическая культура. Просвещение.
14. Матвеев А.П. 6-7 класс.- Физическая культура. Просвещение.
15. Матвеев А.П. 8-9 класс.- Физическая культура. Просвещение.

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания РМО учителей физической культуры от 25 августа 2011 года № 1 Руководитель РМО _____	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  _____ А.А.Баранник 29 августа 2011 год
---	---

**Муниципальное образование
Ленинградский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17
хутора Коржи
муниципального образования
Ленинградский район**



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 29 августа 2011 года
протокол № 1
Председатель педсовета
_____ А. П. Зубенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(второго вида)**

по **физической культуре**

Ступень обучения, класс - **основное общее образование , 7 класс**

Количество часов - **102**

Уровень - **базовый**

Учитель – **Зубенко Александр Петрович**

Программа разработана на основе **комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010 г**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре , 7 класс разработана на основе комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов/ под ред. Лях В.И., Зданевич А.А.-Москва.- Просвещение.-2010г.

Необходимость разработки рабочей программы заключается в том, что учебный план ОУ предусматривает в 7 классе перераспределение часов по темам.

Целью физического воспитания в школе является: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

1.Решение задач физического воспитания учащихся направлены на:

- * укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- * обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- * развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- * приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- * воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями , сознательно применять их в целях отдыха , тренировки ,повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- * содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2.Таблица тематического распределения часов:

№ п\п	Разделы, тема	Количество часов	
		Примерная (авторская) программа	Рабочая программа
1.	Базовая часть	81	102
1.1	Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	24
1.4	Легкая атлетика	21	30
1.5	Лыжная подготовка	18	-
1.6	Элементы единоборств	6	
1.7	Кроссовая подготовка	-	18

2.	Вариативная часть	21	-
	Всего	102	102

Произведено перераспределение часов по темам .

Увеличено: количество часов на раздел спортивных игр на 12 часов за счет вариативной части; раздел- гимнастика с элементами акробатики на 6 часов за счет часов вариативной части; раздел - легкая атлетика за счет раздела элементы единоборств на 6 часов и 3 часов за счет вариативной части.. Введен раздел кроссовой подготовки – 18 часов за счет лыжной подготовки.

3. Содержание обучения.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		всего
1.	Основы знаний	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	30
3.	Баскетбол	21
4.	Гимнастика	24
5.	Кроссовая подготовка	18
6.	Волейбол	9
	Всего	102

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 30 часов.

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий и высокий старт; бег с ускорением от 30 до 70 м.; скоростной бег до 70 м.; бег на результат – 60м. 100м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег равномерном темпе от 10до 20 мин.; бег по пересеченной местности.

Бег на 1000м., 1500м., 2000м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; 9-11 шагов разбега; 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель, в заданный коридор. Броски и ловля набивного мяча (2кг.)

БАСКЕТБОЛ - 21 час.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом

Освоение 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), с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитником.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. То же с пассивным сопротивлением. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.

ВОЛЕЙБОЛ - 9 часов.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, через сетку, на месте и в прыжке, отбивание мяча кулаком через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

ГИМНАСТИКА - 24 часа.

Освоение строевых упражнений.

Перестроение в колонне и в шеренге, строевой шаг, размыкание и смыкание, повороты на месте и в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения в парах, с мячом, со скакалкой, обручем.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в виси. Подъем переворотом в упор махом и толчком, подъем махом вперед в сед ноги врозь - мальчики. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Размахивание изгибами, подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - девочки.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги; прыжок вскок в упор присев - мальчики.

Прыжок ноги врозь; прыжок боком с поворотом - девочки.

Освоение акробатических упражнений.

Кувырки вперед и назад, длинный кувырок; стойка на лопатках, на руках, на голове; мост из положения лежа и стоя; равновесия.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, с отягощениями, на тренажерах.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА - 18 часов.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин.; бег с препятствием и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, в парах. Кросс до 3 км. Спортивные и подвижные игры.

4. Требования к подготовке учащихся по предмету

Учащиеся должны знать:

- * основы истории развития физической культуры в России;
- * особенности развития избранного вида спорта;
- * педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;
- * биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья
- * физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- * возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- * правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м. с высокого старта сек.	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м. сек.	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.	8мин.50 сек.	10мин.20 с.
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

5. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

- 16.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы под ред. Лях В.И., Зданевич А.А. Москва.- Просвещение.-2010.
- 17.Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений Краснодарского края о преподавании физической культуры 2011-2012учебном году.
- 18.Матвеев А.П. 5 класс.- Физическая культура. Просвещение.
- 19.Матвеев А.П. 6-7 класс.- Физическая культура. Просвещение.
- 20.Матвеев А.П. 8-9 класс.- Физическая культура. Просвещение.

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания РМО учителей физической культуры от 25 августа 2011 года № 1 Руководитель РМО _____	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  А.А.Баранник 29августа 2011 год
---	--

**Муниципальное образование
Ленинградский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17
хутора Коржи
муниципального образования
Ленинградский район**



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 29 августа 2011 года
протокол № 1
Председатель педсовета
_____ А. П. Зубенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(второго вида)**

по **физической культуре**

Ступень обучения, класс - **основное общее образование , 8 класс**

Количество часов - **102**

Уровень - **базовый**

Учитель – **Зубенко Александр Петрович**

Программа разработана на основе **комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010 г**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре , 8 класс разработана на основе комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов/ под ред. Лях В.И., Зданевич А.А.-Москва.- Просвещение.-2010г.

Необходимость разработки рабочей программы заключается в том, что учебный план ОУ предусматривает в 8 классе перераспределение часов по темам.

Целью физического воспитания в школе является: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

1.Решение задач физического воспитания учащихся направлены на:

- * укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- * обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- * развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- * приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- * воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями , сознательно применять их в целях отдыха , тренировки ,повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- * содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2.Таблица тематического распределения часов:

№ п\п	Разделы, тема	Количество часов	
		Примерная (авторская) программа	Рабочая программа
1.	Базовая часть	84	102
1.1	Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	24
1.4	Легкая атлетика	21	30
1.5	Лыжная подготовка	18	-
1.6	Элементы единоборств	9	
1.7	Кроссовая подготовка	-	18

2.	Вариативная часть	18	-
	Всего	102	102

Произведено перераспределение часов по темам .

Увеличено: количество часов на раздел спортивных игр на 12 часов за счет вариативной части; раздел- гимнастика с элементами акробатики на 6 часов за счет часов вариативной части; раздел - легкая атлетика за счет раздела элементы единоборств на 9 часов. Введен раздел кроссовой подготовки – 18 часов за счет лыжной подготовки.

3. Содержание обучения.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		всего
1.	Основы знаний	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	30
3.	Баскетбол	21
4.	Гимнастика	24
5.	Кроссовая подготовка	18
6.	Волейбол	9
	Всего	102

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 30 часов.

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий и высокий старт; бег с ускорением от 30 до 70 м.; скоростной бег до 70 м.; бег на результат – 60м. 100м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег равномерном темпе от 10до 20 мин.; бег по пересеченной местности.

Бег на 1000м., 1500м., 2000м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; 9-11 шагов разбега; 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель, в заданный коридор. Броски и ловля набивного мяча (2кг.)

БАСКЕТБОЛ - 21 час.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом

Освоение 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), с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитником.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. То же с пассивным сопротивлением. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.

ВОЛЕЙБОЛ - 9 часов.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, через сетку, на месте и в прыжке, отбивание мяча кулаком через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

ГИМНАСТИКА - 24 часа.

Освоение строевых упражнений.

Перестроение в колонне и в шеренге, строевой шаг, размыкание и смыкание, повороты на месте и в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения в парах, с мячом, со скакалкой, обручем.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в виси. Подъем переворотом в упор махом и толчком, подъем махом вперед в сед ноги врозь - мальчики. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Размахивание изгибами, подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - девочки.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги; прыжок вскок в упор присев - мальчики.

Прыжок ноги врозь; прыжок боком с поворотом - девочки.

Освоение акробатических упражнений.

Кувырки вперед и назад, длинный кувырок; стойка на лопатках, на руках, на голове; мост из положения лежа и стоя; равновесия.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, с отягощениями, на тренажерах.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА - 18 часов.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин.; бег с препятствием и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, в парах. Кросс до 3 км. Спортивные и подвижные игры.

4. Требования к подготовке учащихся по предмету

Учащиеся должны знать:

- * основы истории развития физической культуры в России;
- * особенности развития избранного вида спорта;
- * педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;
- * биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья
- * физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- * возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- * правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

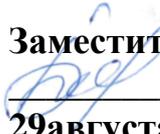
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м. с высокого старта сек.	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м. сек.	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.	8мин.50 сек.	10мин.20 с.
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

5. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

21. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы под ред. Лях В.И., Зданевич А.А. Москва.- Просвещение.-2010.
22. Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений Краснодарского края о преподавании физической культуры 2011-2012 учебном году.
23. Матвеев А.П. 5 класс.- Физическая культура. Просвещение.
24. Матвеев А.П. 6-7 класс.- Физическая культура. Просвещение.
25. Матвеев А.П. 8-9 класс.- Физическая культура. Просвещение.

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания РМО учителей физической культуры от 25 августа 2011 года № 1 Руководитель РМО _____	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  _____ А.А.Баранник 29августа 2011 год
---	--

**Муниципальное образование
Ленинградский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17
хутора Коржи
муниципального образования
Ленинградский район**



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 29 августа 2011 года
протокол № 1
Председатель педсовета
_____ А. П. Зубенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(второго вида)**

по **физической культуре**

Ступень обучения, класс - **основное общее образование , 9класс**

Количество часов - **102**

Уровень - **базовый**

Учитель – **Зубенко Александр Петрович**

Программа разработана на основе **комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010 г**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре , 9 класс разработана на основе комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов/ под ред. Лях В.И., Зданевич А.А.-Москва.- Просвещение.-2010г.

Необходимость разработки рабочей программы заключается в том, что учебный план ОУ предусматривает в 9 классе перераспределение часов по темам.

Целью физического воспитания в школе является: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

1.Решение задач физического воспитания учащихся направлены на:

- * укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- * обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- * развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- * приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- * воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями , сознательно применять их в целях отдыха , тренировки ,повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- * содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2.Таблица тематического распределения часов:

№ п\п	Разделы, тема	Количество часов	
		Примерная (авторская) программа	Рабочая программа
1.	Базовая часть	84	102
1.1	Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	24
1.4	Легкая атлетика	21	30
1.5	Лыжная подготовка	18	-
1.6	Элементы единоборств	9	
1.7	Кроссовая подготовка	-	18

2.	Вариативная часть	18	-
	Всего	102	102

Произведено перераспределение часов по темам .

Увеличено: количество часов на раздел спортивных игр на 12 часов за счет вариативной части; раздел- гимнастика с элементами акробатики на 6 часов за счет часов вариативной части; раздел - легкая атлетика за счет раздела элементы единоборств на 9 часов. Введен раздел кроссовой подготовки – 18 часов за счет лыжной подготовки.

3. Содержание обучения.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		всего
1.	Основы знаний	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	30
3.	Баскетбол	21
4.	Гимнастика	24
5.	Кроссовая подготовка	18
6.	Волейбол	9
	Всего	102

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 30 часов.

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий и высокий старт; бег с ускорением от 30 до 70 м.; скоростной бег до 70 м.; бег на результат – 60м. 100м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег равномерном темпе от 10до 20 мин.; бег по пересеченной местности.

Бег на 1000м., 1500м., 2000м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; 9-11 шагов разбега; 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель, в заданный коридор. Броски и ловля набивного мяча (2кг.)

БАСКЕТБОЛ - 21 час.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом

Освоение 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), с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитником.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. То же с пассивным сопротивлением. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.

ВОЛЕЙБОЛ - 9 часов.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, через сетку, на месте и в прыжке, отбивание мяча кулаком через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

ГИМНАСТИКА - 24 часа.

Освоение строевых упражнений.

Перестроение в колонне и в шеренге, строевой шаг, размыкание и смыкание, повороты на месте и в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения в парах, с мячом, со скакалкой, обручем.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в виси. Подъем переворотом в упор махом и толчком, подъем махом вперед в сед ноги врозь - мальчики. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Размахивание изгибами, подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - девочки.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги; прыжок вскок в упор присев - мальчики.

Прыжок ноги врозь; прыжок боком с поворотом - девочки.

Освоение акробатических упражнений.

Кувырки вперед и назад, длинный кувырок; стойка на лопатках, на руках, на голове; мост из положения лежа и стоя; равновесия.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, с отягощениями, на тренажерах.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА - 18 часов.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин.; бег с препятствием и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, в парах. Кросс до 3 км. Спортивные и подвижные игры.

4. Требования к подготовке учащихся по предмету

Учащиеся должны знать:

- * основы истории развития физической культуры в России;
- * особенности развития избранного вида спорта;
- * педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;
- * биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья
- * физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- * возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- * психофункциональные особенности собственного организма;
- * индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- * правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м. с высокого старта сек.	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м. сек.	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.	8мин.50 сек.	10мин.20 с.
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

5. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

- 26.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы под ред. Лях В.И., Зданевич А.А. Москва.- Просвещение.-2010.
- 27.Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений Краснодарского края о преподавании физической культуры 2011-2012учебном году.
- 28.Матвеев А.П. 5 класс.- Физическая культура. Просвещение.
- 29.Матвеев А.П. 6-7 класс.- Физическая культура. Просвещение.
- 30.Матвеев А.П. 8-9 класс.- Физическая культура. Просвещение.

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания РМО учителей физической культуры от 25 августа 2011 года № 1 Руководитель РМО _____	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  А.А.Баранник 29августа 2011 год
---	--