

**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В КАМБОДЖЕ**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

_____ С.В.Власова

«__» _____ 2015

Рассмотрено на заседании МО

«__» _____ 2015г.

**Рабочая программа по физической культуре
5 - 9 класс
(96 часов, 3 часа в неделю)**

**Составитель:
учитель физической культуры
Костенко В.Е.**

Пномпень 2015 г.

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2011)

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

Предметные:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

Личностные:

Формирование

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- познавательных интересов.

Развитие:

- мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- творческих возможностей учащихся.

Метапредметные:

Овладение

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

Умение

- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Коррекционные:

- Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы.
- Развивать мелкую, общую, моторику; ориентировку в пространстве.
- Развивать координацию, двигательные умения и навыки.
- Развивать чувство темпа и ритма.
- Формировать правильную осанку.

Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный учителю образовательного учреждения для реализации его собственного подхода по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г. Настольная книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б.Кофмана – М.; Физкультура и спорт, 1998, 2007

Рабочие программы: Физкультура 1-11 классы В.И.Ляха, А.А. Зданевича. Авторы-составители А.Н.Каинов, кандидат педагогических наук, Г.И. Курьерова; изд. «Учитель», Волгоград, 2011.

Рабочие программы: Стандарты второго поколения; Примерные программы по учебным предметам; Физическая культура 5-9 классы; 3-е издание, М.; Просвещение, 2011

УМК обучающегося:

Лях В.И. Физическая культура. 5-7 кл.,8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич/; под общей редакцией В.И.Ляха.- М., Просвещение, 2010

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; плавать спортивными способами (кроль на груди и спине, брасс) проплыть 50 м. без учета времени и на скорость.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов

разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять упражнения в висах и упорах на перекладине и брусьях; прыжки через длинную и короткую скакалку; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

В плавании: приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально-технической оснащенности школы МО учителей физической культуры определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

Базовая часть содержания программного материала уроков.

Основы знаний, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данным разделам можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний Понятие о психическом и физическом здоровье. Здоровый образ жизни и его слагаемые (оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек). Физическое развитие. Физическая подготовленность и ее слагаемые. Физические упражнения и их направленность. Понятие физической нагрузки и ее контроль. Личная гигиена подростков. Физиологические и психологические последствия употребления алкогольных напитков, наркотиков. Питание и здоровье (компоненты питания, ожирения и диеты). Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний. Половое воспитание. Предупреждение заболеваний и самоконтроль. Понятие о духовном и телесном совершенствовании.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20$ $+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17$ $+20^{\circ}\text{C}$), холодные (0 ... $+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные, (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне $+70$ $+90^{\circ}\text{C}$ (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

С V класса начинается систематическое обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуется преимущественно баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол (для мальчиков). При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки учителя вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом.

По своему воздействию, спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и, условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с пятого класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа "Борьба за мяч", "Мяч капитану") и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Основная направленность	Классы				
	V	VI	VII	VIII	IX
БАСКЕТБОЛ Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повторы без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Стойка игрока Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повторы без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Стойка игрока Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повторы без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Стойка игрока Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повторы без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Стойка игрока Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повторы без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления

	(в парах, тройках, квадрате, круге)	защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника	защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники владения 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 не ведущей рукой	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 не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	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 не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	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 не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техники броска мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без

	до корзины 3,60 м	с пассивным противодействием Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	с пассивным противодействием Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	сопротивление защитника. с пассивным противодействием Максимальное расстояние до корзины 4,80 м броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	Перехват мяча	Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом
На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения	Тактика свободного нападения	Тактика свободного нападения	Тактика свободного нападения
	Позиционное нападение (5:	Позиционное нападение	Позиционное нападение и	

	0) без изменения позиций игроков	(5: 0) с изменением позиции	личная защита в игровых взаимодействиях 2: 2, 3: 3, 4: 4, 5: 5 на одну корзину	
	Нападение быстрым прорывом (1: 0)	Нападение быстрым прорывом (2: 1)	Нападение быстрым прорывом (3: 2)	Нападение быстрым прорывом (3: 2)
	Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди"	Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди"	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через "заслон"	Взаимодействие 3-х игроков (тройка и малая восьмёрка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игра и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3	Игра по правилам мини-баскетбола Игра и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3	Игра по упрощённым правилам баскетбола Игра и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3	
футбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема,	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и

	и средней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	неподвижному мячу внешней частью подъема Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	носком, серединой лба (по летящему мячу) Вбрасывание мяча из- за боковой линии с места и с шагом	средней частью подъема Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	С активным сопротивлением
На овладение техники ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель
На освоение индивидуальной техники защиты	Выбивание и отбор мяча Игра вратаря	Перехват мяча Выбивание и отбор мяча Игра вратаря	Перехват мяча Выбивание и отбор мяча Игра вратаря	Перехват мяча Выбивание и отбор мяча Игра вратаря
На закрепление техники владения мячом и развитие	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча,	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас),	Комбинации из освоенных элементов:

координационных способностей.	остановка, удар по воротам	прием мяча, остановка, удар по воротам	прием мяча, остановка, удар по воротам	ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам
На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций игроков	Тактика свободного нападения Позиционные нападения изменением позиций игроков	Тактика свободного нападения Позиционные нападения изменением позиций игроков	Тактика свободного нападения Позиционные нападения изменением позиций игроков
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3
Волейбол На овладение техникой	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами	Стойка игрока. Перемещения в стойке	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами	Стойка игрока. Перемещения в стойке

передвижений, остановок, поворотов и стоек	боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приёма и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игровых (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игровых (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках	Игра по упрощенным правилам волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игровых (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках	Игра по упрощенным правилам волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игровых (2:

				2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2: 1: 3: 1, 2: 2, 3: 2, 3: 3	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др	Игровые упражнения типа 2: 1: 3: 1, 2: 2, 3: 2, 3: 3	Игровые упражнения типа 2: 1: 3: 1, 2: 2, 3: 2, 3: 3
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве,	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег с изменением направления,	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег	Игровые упражнения типа 2: 1: 3: 1, 2: 2, 3: 2, 3: 3	Игровые упражнения типа 2: 1: 3: 1, 2: 2, 3: 2, 3: 3

<p>быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)</p>	<p>скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2: 1: 3: 1, 2: 2, 3: 2, 3: 3</p>	<p>с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p>		
<p>На развитие выносливости</p>	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12мин.</p>	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12мин.</p>		
<p>На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой,</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных</p>		

	средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность		
	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед	То же через сетку	То же через сетку	
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки	То же через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		Прямой нападающий удар при встречных передачах	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар Комбинации из освоенных	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	_ Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	

способностей На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей	элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6: 0)	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6: 0)	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6: 0)	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6: 0) Игра в нападении в зоне Игра в защите
Примечание: материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм				
Примечание: в VIII и IX классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в V-VII классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения				
Знания	Знание терминологии избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения, удара или броска тактика нападения (быстрый прорыв расстановка игроков позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле количество участников поведение игроков в нападении и защите соблюдение основных правил игры)			
Самостоятельные занятия по разделу	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости игровые упражнения для совершенствования технических приемов (ловля, передача,			

	броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры; помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу как средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве) чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениями в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической, подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразным в освоении в V - VII классах

являются прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", в высоту с разбега способом "перешагивание". В VIII - IX классах можно использовать другие более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках к метаниях, особое значение следует уделять формированию умения учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Основная направленность	Классы				
	V	VI	VII	VIII	IX
На овладение спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м	Высокий старт от 15 до 30 м	Высокий старт 30 м	Низкий старт Высокий старт до 30 м	Высокий старт До 30м
	Бег с ускорением от 30 до 40 м	Бег с ускорением от 30 до 50 м	Бег с ускорением от 40 до 60 м	Бег с ускорением до 80 м	Бег с ускорением до 80 м
	Скоростной бег до 40 м	Скоростной бег до 50 м	Скоростной бег до 60 м	Скоростной бег до 70 м	Скоростной бег до 70м
	Бег на результат 60 м	Бег на результат 60 м	Бег на результат 60 м	Бег на результат 100 м	Бег на результат 100 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	Бег в равномерном темпе до 15 мин	♂ Бег в равномерном темпе до 20 мин., ♀ 15 мин	♂ Бег в равномерном темпе до 20 мин., ♀ 15 мин	
	Бег на 1000 м	Бег на 1500 м	Бег на 2000 м	Бег на ♂3000м Бег на ♀2000м	Бег на ♂3000м Бег на ♀2000м
На овладение	Прыжки в	Прыжки в	Прыжки в	Прыжки в	Прыжки в

техникой прыжка в длину	длину с 7 - 9 шагов разбега	длину с 7 - 9 шагов разбега	длину с 9 - 11 шагов разбега	длину с 11 - 13 шагов разбега	длину с 11 - 13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега	Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега	Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния				
	8 - 10 м	10 - 12 м	12 - 14 м	14 - 16 м ♂ 12 - 14 м ♀	16 - 18 м ♂ 12 - 14 м ♀
	Метание малых мячей на дальность			Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений с места и с 3 - 6 шагов разбега	
	С 3 шагов разбега	С 5 ^[max!] шагов разбега	С 5 ^[max!] шагов разбега		
На развитие выносливости	Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка			Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
				Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс	
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных			Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель

	мячей весом до 3 кг	и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью		
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов, из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками)	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и

		в зоны, метания различных снарядов, из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками)	в зоны, метания различных снарядов, из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками)
Знания	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей		
Самостоятельные знания	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений		
На овладение организаторскими умениями	Изменение результатов; подача команд; демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, помощь в подготовке мест занятий		

ГИМНАСТИКА

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в I - IV классах, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях,

общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с V класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшения осанки.

Основная	Классы
----------	--------

направленность	V	VI	VII	VIII	IX
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием (сведением)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд: "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Короче шаг!", "Полшага!", "Полный шаг!"	Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево	Переход с шага на месте на ходу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах			Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями

				маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	♂ с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг) ♀ с обручами, булавами, большим мячом, палками		♂ с набивным и большим мячом ♀ гантелями (3-5кг), тренажерами эспандерами тренажерами		
На освоение висов и упоров	♂ висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. ♀ смешанные висы, подтягивание из виса лежа	♂ махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок;	♂ подъем поворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор	♂ из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь подъем зависом вне.	♂ подъем в упор переворотом махом и силой подъем махом вперед в сед ноги врозь.
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; "мост" из	♂ кувырок вперед в стойку на лопатках;	♂ кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок	♂ из упора присев силой стойка на голове и

		положения стоя с помощью	стойка на голове с согнутыми ногами. ♀ кувырок назад в полушпагат	вперёд и назад; длинный кувырок стойка на голове и на руках.	руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. ♀ равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
На развитие силовых способностей и	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами		Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями,		

силовой выносливости		набивными мячами
На развитие скоростносиловых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
Знания	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятия; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных олимпийских игр, возрождение олимпийских игр современности, юбилеи олимпийских стартов. олимпийские принципы,

		традиции, правила, символика. Олимпийское движение - подлинно общечеловеческое движение. Спорт, как он нужен миру.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей

ПЛАВАНИЕ

Если в начальной школе главными задачами обучения являлось овладение основными умениями проплыть 50 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног, в сочетании с дыханием, а также умения прыгать и погружаться в глубокую воду, то в V - IX классах требования к плавательной подготовленности учащихся повышаются.

Основной целью освоения данного раздела в V - IX классах является приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач: прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй

спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.

С учащимися, которые не освоили или только приступили к занятиям плаванием, следует использовать программный материал начальной школы, а также организовать дополнительные занятия во внеурочное время в специальных группах или предусмотреть возможности обучения непосредственно во время урока.

С учащимися, успешно осваивающими плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

Основная направленность	Классы				
	V	VI	VII	VIII	IX
На освоение техники плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старт. Повороты. Ныряние ногами и головой			Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавших в воде	
На развитие выносливости	Повторное проплывание отрезков 25 - 50 м по 2 - 6 раз; 100 - 150 м 3 - 4 раза. Проплывание 400 м. Игры и			Повторное проплывание отрезков 25 - 50 м по	

	развлечения на воде	2 - 6 раз; 100 - 150 м 3 - 4 раза. Проплавание 400 м. Игры и развлечения на воде
На развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде
Знания	Название упражнения и основных признаков техники. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя	Название упражнения и основных признаков техники. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя
Самостоятельные занятия	Упражнения на совершенствование техники плавания и развитие двигательных способностей	
На овладение	Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в	

организаторскими умениями	организации и проведении соревнований
---------------------------	---------------------------------------

№ урока	Название тем, разделов, блоков и их содержание	Кол-во часов	Календарные сроки изучения	Прим.
	1 четверть	24		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л,атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика, плавание, оказание первой помощи)			
2	Высокий старт. Стартовый разгон. Спринтерский бег.			
3	Высокий старт. Бег по дистанции 50-60м. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты.			
4	Бег 30 м с высокого старта. Эстафетный бег. Специальные прыжковые упражнения.			
5	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Тесты физ. подготовленности.			
6	Бег 60 м. Метание мяча с места в горизонтальную цель и на дальность. Тесты физ. Подготовленности			

7	Прыжковые упражнения, прыжки через горизонтальные препятствия. Метание мяча с разбега на дальность			
8	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег			
9	Эстафетный бег, челночный бег. Техника метания мяча с разбега (учет)			
10	Бег в равномерном темпе до 1000м. Преодоление вертикальных препятствий. Челночный бег.			
11	Бег в равномерном темпе до 1000м. Преодоление вертикальных препятствий. Челночный бег.			
12	Эстафетный бег. Прыжки через длинную и короткую скакалку			
13	Эстафетный бег. Прыжки через длинную и короткую скакалку.			
14	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель			
15.	Тройной прыжок с места, семерной прыжок с места.			
16.	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку.			
17	Подвижные игры. ОФП. Подтягивание, отжимание. Силовые упражнения.			

18	Подвижные игры. ОФП. Подтягивание, отжимание. Силовые упражнения.			
19	Подвижные игры. ОФП. Подтягивание, отжимание. Силовые упражнения.			
20	Подвижные игры. ОФП. Подтягивание, отжимание. Силовые упражнения.			
21	Подвижные игры ОФП. Подтягивание, отжимание. Силовые упражнения.			
22-23	Подвижные игры. ОФП. Подтягивание, отжимание. Силовые упражнения.			
24	Подвижные игры, подведение итогов.			
	2 четверть	24		
25	Техника безопасности при проведении занятий и соревнований, терминология, правила соревнований игры в волейбол. Передвижения игрока.			
26	<i>Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу.</i>			
27	<i>Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу.</i>			

28	<i>Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу.</i>			
29	<i>Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу.</i>			
30	<i>Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу.</i>			
31	<i>Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу. Передвижения игрока. Основы нижней прямой подачи.</i>			
32	<i>Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу. Передвижения игрока. Основы нижней прямой подачи.</i>			
33	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Перемещения в волейболе, стойка в волейболе			
34-35	Пионербол с элементами волейбола.			
36-37	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Передвижения игрока. Основы нижней прямой подачи. Пионербол с элементами волейбола.			
38-39	Нижняя прямая подача. Обучение. Двухсторонняя игра в пионербол.			

40-42	Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра в пионербол			
43-44	Перемещение по площадке, передача в 2-х, в 3-х, в 4-х. Двухсторонняя игра в пионербол.			
45-46	Закрепление изученных навыков: передачи и подачи мяча. Двухсторонняя игра в пионербол			
47	Закрепление всех изученных приемов и навыков. Двухсторонняя игра в пионербол с элементами волейбола.			
48	Игры и эстафеты с изученными элементами. Подведение итогов за четверть и полугодие.			
	3 четверть	27		
49	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания кролем на груди и спине.			
50	Плавание в течение 6 мин. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног.			
51	ОФП. Прыжки через длинную скакалку вдвоём, втроем, вчетвером. Подвижные игры.			
52	Упражнения по совершенствованию техники движений рук и ног. Старт из воды.			

53	Техника плавания кроль на груди. Ныряние.			
54	ОФП. Отжимание, подтягивание.			
55	Техника плавания брасс. Ныряние с тумбочки. Дыхание при брасе.			
56	Техника плавания брасс. Ныряние с тумбочки. Дыхание при брасе.			
57	ОФП. Отжимание, подтягивание.			
58	Техника плавания кроль на спине. Техника поворотов. Свободное плавание.			
59	Техника плавания кроль на спине. Техника поворотов. Свободное плавание.			
60	ОФП. Отжимание, подтягивание.			
61	Плавание до 200м. Игры на воде.			
62	Совершенствование техники плавания. Плавание на скорость 25-30м.			
63	ОФП. Упражнения на перекладине, брусках. Подвижные игры.			
64	Плавание вольным стилем до 200м. Игры.			
65	Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на груди, спине, брасса. Старт из воды и с тумбочки. Повороты. Ныряние.			

66	ОФП. Упражнения на перекладине, брусках. Подвижные игры.			
67	Повторное плавание отрезков до 25 м., плавание до 100м. Прыжки с тумбочки, повороты.			
68	Плавание на скорость изученными способами. Игры на воде			
69	ОФП. Упражнения на перекладине, брусках. Подвижные игры.			
70	Совершенствование изученных способов плавания. Игры с погружением.			
71	Прикладное плавание с предметами. Элементы игры в водное поло.			
72	ОФП. Упражнения на перекладине, брусках. Подвижные игры			
73	Игры и эстафеты с применением изученных способов плавания.			
74	Игры и эстафеты с применением изученных способов плавания.			
75	ОФП. Упражнения на перекладине, брусках. Подвижные игры.			
76	Подвижные игры. Подведение итогов.			
	4 четверть	21		
		+5		
		резерв		
		в		
77	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Теоретические			

	сведения о истории гимнастики. Гигиена..			
78	Страховка, самостраховка, ОРУ, разновидности прыжков.			
79	Перестроения, акробатические соединения: Кувырок вперед, назад. Лазание по канату в три приема.			
80	Длинный кувырок с места. Лазание по канату в три приема.			
81	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, стойка на голове. Лазание по канату в три приема.			
82	Кувырки, мост из положения лежа, лазание по канату на скорость.			
83	Акробатические соединения из 4, 5 элементов. Прыжки через гимнастического коня, согнув ноги.			
84	Сгибание и разгибание рук на высокой перекладине (м), на низкой (д). Подвижные игры.			
85	Эстафеты с элементами гимнастики, с предметами. Подвижные игры.			
86-87	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейки. Шаги со взмахом			
88-89	Опорный прыжок через гимнастического коня с поворотом на 90 градусов. Подвижные игры.			

90	Развитие физических качеств посредством игр. Игры с элементами гимнастики.			
91	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.			
92	Инструктаж по технике безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом перешагивания. Развитие прыгучести, координационных способностей			
93	Прыжки в высоту способом перешагивания. Развитие прыгучести, координационных способностей			
94	Прыжки в высоту способом перешагивания. Развитие прыгучести, координационных способностей.			
95	Прыжки в высоту способом перешагивания. Развитие прыгучести, координационных способностей.			
96	Прыжки в высоту способом перешагивания. Развитие прыгучести, координационных способностей.			
97	Игра в настольный теннис. Подвижные игры. Подведение итогов за год.			
98-102	Подвижные игры.			

Информационное обеспечение программы

1. Макарова О.С. «Игра, Спорт Диалог в физической культуре», Москва, Школьная Пресса, 2000
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». М.: ВАКО, 2009
4. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
5. В.И. Ковалько В помощь школьному учителю, Москва 2005 год;
6. Методика преподавания физической культуры, Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик, Москва 2004 год.
7. Погадаев Г.И., Артеменко О.И., Цехмистренко Т.А. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. - М., 2003.
8. Таран А.А. Шире использовать русские народные игры. Физическая культура в школе. - № 5, № 6. - 2001; № 3, № 4. - 2002.