

Управление образования администрации МР «Удорский»

МОУ «Усогорская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов»

Рекомендована

методическим объединением

учителей физической культуры

протокол № 1 от « 04 » 09 2016 г.

Утверждаю:

Руководитель ОУ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета

физическая культура

(наименование учебного предмета/курса)

общеобразовательный, II ст; III ст.

(уровень, степень образования)

2 года; 2 года;

(срок реализации программы)

Составлена на основе примерной программы для среднего общего об-я по физической культуре, комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11кл. /Лох.

(наименование программы, автор)

Политова М.А.; Марков Л.П.

(кем составлена программа)

гп. Усогорск

2016

год

Пояснительная записка (8-11 классы)

Данная рабочая программа составлена на основании:

- стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2004 г.;
- примерной программы для среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2004 г. (Сборник нормативных документов Физическая культура М. «Дрофа 2008г.;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11классы./В.И.Лях А.А. Зданевич – 5-е изд.- М.:Просвещение, 2009.
- сборника нормативных актов. Физическая культура./ Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. 4-е изд., стереотипн.-М.:Дрофа, 2008.
- примерных рабочих программа по физической культуре (.Виленский, М.Я.,Лях, Предметная линия учебников 5-9 классы. 4-е изд., стереотипн.- М.:Просвещение, 2011.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно- спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Цель физического воспитания: Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие и нравственных качеств;
- разработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Роль предмета

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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умением 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 направленных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы.

Форма организации образовательного процесса.

Основная форма организации учебного процесса - урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки, проектная деятельность).

Формы контроля знаний, умений и навыков:

- текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам
- промежуточная аттестация - 1-четверть: лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, метание мяча, прыжки в длину, подтягивание, спортивные игры; 2 четверть : гимнастика: акробатические упражнения, лазание по канату, прыжки со скакалкой; 3четверть: лёгкая атлетика- прыжки в высоту с разбега, челночный бег, лыжная подготовка.4 четверть: спортивные игры- технические приёмы владения мячом, лёгкая атлетика- бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, метание мяча, прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища.

Содержание материала

Лёгкая атлетика:

Основная направленность	Классы	
	8 класс	9 класс
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м От 70 до 80 До 70 м Бег на результат 100 м	_____
На овладение техникой длительного бега	Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500м (девочки)	_____
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	_____
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	-----
На овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность	Девушки с расстояния 12-14м, Юноши до16м Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх	Метание и мяча весом 150г с места на дальность С 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние В горизонтальную и вертикальную цель. бросок набивного мяча (юноши-3кг, девушки-2кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх

На развитие выносливости	_____	Бег командами, в парах, кросс до 3км
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	_____
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками)	
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля.	

Учащиеся должны знать:

- влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники его выполнения; правила соревнований в беге, прыжках метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь:

- измерение результатов: подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и поведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика:

Основная направленность	КЛАССЫ	
	8	9
На освоение строевых упражнений	Команда «прямо!» повороты в движении направо, налево	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении
На освоение общеобразовательных 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	
На освоение общеобразовательных упражнений с предметами	Юн.: с набивным и большим мячом, гантелями(3-4 кг), тренажерами, эспандерами Дев.: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами	

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 скамейке, брусья, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнение с предметами
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Учащиеся должны знать:

- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителей простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
- Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Подвижные игры и Спортивные игры:

Основная направленность	КЛАССЫ	
	8	9
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	

На освоение ловли и передача мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	
На 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	
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м в прыжке	Броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом С изменением позиции (2:1) Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, на одну корзину (3:1) _____ Взаимодействие двух трех игроков в нападении и защите через «заслон»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам мини-баскетбола _____	Игра по упрощенным правилам баскетбола _____

<p>ВОЛЕЙБОЛ На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещение в стойке, остановки, ускорения)</p>	
<p>На освоение техники приема и передач мяча</p>	<p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p>	<p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>
<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощенным правилам волейбола</p>	
<p>На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение 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>На развитие выносливости</p>	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12мин</p>	
<p>На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, высокой низкой стойке с максимальной частотой в течение 7_10 с. 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</p>	
<p>На освоение техники нижней прямой</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи</p>	<p>Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в</p>

подачи		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 способностей	Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар	
На освоение тактики игры	Игра в нападение в зоне 3. Игра в защите	
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски и удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	

Учащиеся должны знать:

- Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападений (быстроты прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Учащиеся должны уметь:

- Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Лыжная подготовка:

Основная направленность	КЛАССЫ	
	8	9
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «гонки с выбыванием» «как по часам», и др.	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.

Учащиеся должны знать:

- Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применения лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Учащиеся должны уметь:

- Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные, коньковый ход. Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Торможение и поворот «плугом». Поворот упором, повороты переступанием, поворот на месте махом. Преодоление контруклона.

Требования к уровню подготовки (Результаты обучения)

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- 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, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- 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 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 медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

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

Двигательные умения, навыки и способности

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».

В метаниях на дальность и на меткость : метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх 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 10-12м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд 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).

В лыжной подготовки: передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперёд и через лыжу назад), в движении (переступанием), при спусках (упором, полуплугом). Подъёмы (полуёлочкой, ёлочкой) и торможение (плугом, упором), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по лёгкой атлетике: бег 60м, 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- 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, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного действия 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 форм занятий физической культурой.

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- *использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	24	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин, с)	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км (мин, с)	16 мин 30 с	21 мин 00 с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков (с).	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12,0	10,0

Уровень развития учащихся, заканчивающих основную среднюю школу

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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, профилактике вредных привычек, ведении 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 контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

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:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре **или** в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Содержание материала

Основная направленность	10 класс	11 класс
Теоретическая часть		
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
Практическая часть		
Легкая атлетика		
На овладение техникой ходьбы и спринтерского бега.	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование: бег 500м., эстафетный бег 4x100м., 4x400 м., бег по прямой с различной скоростью. Специальные беговые упражнения	
На овладение техникой длительного бега.	Бег 25 мин. (юноши) и 15 мин.(девушки). Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000м (юноши). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	
На овладение техникой прыжка	Разучивание прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги", "прогнувшись"; прыжки в высоту способом перешагивание; Специальные беговые упражнения.	
На овладение техникой	Метание гранаты на дальность с разбега весом 500 г.	

метания гранаты	(девушки) и 700г. (юноши); Метание мяча на дальность с разбега
На развитие выносливости	Кросс до15 мин., круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П., броски набивных мячей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных И.П., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Челночный бег, бег с изменением направления, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны
Самостоятельные занятия	Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля.

Учащиеся должны знать:

- влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств; правила соревнований; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники его выполнения; самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь:

- пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
- совершать прыжок в длину после быстрого разбега 13-15 беговых шагов и в высоту с 11-13 шагов
- метать мяч и гранату с разбега из различных положений на дальность и в цель
- бежать в равномерном темпе до 25 минут

Гимнастика:

Основная направленность	10 класс	11 класс
На освоение строевых упражнений	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На освоение общеобразовательных упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и поворотом. Общеобразовательные упражнения в парах.	
На освоение общеобразовательных упражнений с предметами	Юноши: с набивным и большим мячом, с гантелями (4-8 кг), тренажерами, эспандерами Девушки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами	
На освоение и совершенствование висов и	Юноши: Вис согнувшись, прогнувшись, угол в упоре Девушки: вис прогнувшись, углом, переход в упор.	

упоров					
На освоение опорных прыжков	Юноши: прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120 см) Девушки: прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 115 см)				
На освоение акробатических упражнений	<table border="1"> <tr> <td>Юноши: Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину</td> <td>Юноши: Длинный кувырок вперед. Стойка на руках и голове. Поворот боком. Прыжок в глубину. Комбинация: длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину).</td> </tr> <tr> <td>Девушки: Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных 4-5 элементов.</td> <td>Девушки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад</td> </tr> </table>	Юноши: Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину	Юноши: Длинный кувырок вперед. Стойка на руках и голове. Поворот боком. Прыжок в глубину. Комбинация: длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину).	Девушки: Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных 4-5 элементов.	Девушки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад
Юноши: Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину	Юноши: Длинный кувырок вперед. Стойка на руках и голове. Поворот боком. Прыжок в глубину. Комбинация: длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину).				
Девушки: Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных 4-5 элементов.	Девушки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад				
На развитие координационных способностей	Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке, козле и коне, брусьях и перекладине. Акробатические упражнения.				
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Юноши: Подтягивание на перекладине; подъем переворотом; лазание по канату в два приема без помощи ног; лазание по гимнастической стенке без помощи ног Девушки: подтягивание на низкой перекладине				
На развитие скоростно-силовых способностей	Лазание по канату в два приема на скорость. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой				
На развитие гибкости	Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника				
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов				

Учащиеся должны знать:

- основы биомеханики гимнастических упражнений; влияние на телосложение гимнастических упражнений; техника безопасности при занятиях гимнастикой; оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями
- Учащиеся должны уметь:
- выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, лазать по канату
 - выполнять акробатические элементы программы в комбинации из 5 элементов

Спортивные игры:

Основная направленность	10 класс	11 класс
Волейбол		
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка и передвижение игрока. Комбинация из передвижений и остановок игрока	
На освоение техники приема и передач мяча	Верхние передачи мяча в парах, тройках, через сетку. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующем скольжении на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками	
На освоение техники подачи	Нижняя и верхняя прямая подача в зоны	
На освоение техникой прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар из 3-й зоны	Нападающий удар с переводом Нападающий удар с поворотом туловища и без поворота туловища
На освоение техникой блокирования	Блокирование групповое Блокирование индивидуальное	
На освоение тактики игры	Позиционное нападение со сменой мест и из 3-й зоны	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар Верхняя и нижняя пряма подача и нижний прием мяча	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	

Баскетбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Передвижения (все способы перемещения) и остановки Скрестный шаг. Поворот.	
На освоение техники приема и передач	Передача мяча с места и в движении одной рукой снизу и сбоку	Перевод мяча перед собой Передача мяча в движении различными способами со сменой мест
На освоение техники ведения	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Ведение мяча с сопротивлением	
На освоение тактики нападения и защиты	Приемы обыгрывания защитника Быстрый прорыв Зонная защита	Перехват, вырывание, выбивание, накрытие Нападение через заслон Нападение против зонной защиты Нападение через центрального
На овладение техникой бросков	Бросок мяча в движении Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке со средней дистанции и с сопротивлением Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	Бросок одной и двумя руками в прыжке Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 Игра по упрощенным правилам баскетбола Учебная игра	
На развитие координационных способностей	Бег с изменением направления и скорости Челночный бег с ведением и без ведения мяча Упражнения на быстроту и скорость реакции	

Оценивание

	Нормативы	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Бег 30 метров (сек)	м	5,1	5,8	6,5	4,9	5,6	6,2	4,8	5,4	6,0	4,6	5,2	5,6
		д	5,2	6,0	6,6	5,1	5,9	6,5	5,0	5,8	6,3	5,0	5,7	6,0
2.	Бег 60 метров (сек)	м	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9	8,8	9,7	10,4
		д	10,1	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,0	9,7	10,2	10,6
3.	Бег 1000 метров (мин.,сек)	м	5,50	6,10	6,30									
		д	6,00	6,20	6,40									
4.	Бег 2000 метров (мин.,сек)	м				13,00	14,30	15,00	12,00	13,00	14,00			
		д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30
5.	Бег 3000 метров (мин.,сек)	м										15,30	16,30	17,30
		д												
6.	Челночный бег 3x10 (сек)	м	8,5	9,3	10,0	8,3	8,9	9,6	8,6	8,8	9,3	8,0	8,5	9,2
		д	8,9	9,5	10,1	8,8	9,4	10,0	8,7	9,3	10,0	8,6	9,2	9,7
7.	Прыжок в длину с места (см)	м	175	135	120	180	145	130	190	155	140	195	160	150
		д	165	130	115	170	140	125	180	150	135	185	155	145
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	м	3,60	3,40	3,20	3,70	3,50	3,30	3,80	3,60	3,40	3,90	3,70	3,50
		д	3,30	3,10	2,90	3,40	3,20	3,00	3,50	3,30	3,10	3,60	3,40	3,20
9.	Прыжок в высоту, способом "перешагивание" (см)	м	95	90	85	100	95	90	110	105	100	115	110	100
		д	85	80	75	90	85	80	100	95	90	105	100	95
10.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	м	120	110	100	110	100	90	120	110	100	130	120	110
		д	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120
11.	Отжимания(кол-во раз)	м	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	19
		д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	13
12.	Подтягивания (кол- во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
		д	12	8	6	14	10	7	16	12	9	19	16	12
13.	Метание т/м (м.)	м	25	22	19	28	25	23	30	28	26	34	31	28
		д	22	19	16	25	23	20	28	26	24	30	27	25
14.	Бросок набивного мяча из положения сидя (м)	м	7	6	4				10	8	6	13	11	9
		д	6	4	2				8	6	4	10	8	6
15.	Подъем ног из положения виса на	м	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9
		д	11	9	7	13	11	9	15	13	11	17	14	12

	ш\стенке (кол-во)													
16.	Удержание ног под углом 90° на ш\стенке (сек)	м	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8
		д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9
17.	Приседание (кол-во раз\мин)	м	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48
		д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46
18.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6

	Нормативы		9 класс			10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Бег 30 метров (сек)	м	4,5	5,0	5,5						
		д	4,9	5,6	6,0						
2.	Бег 60 метров (сек)	м	8,3	9,2	10,0						
		д	9,4	10,0	10,5						
3.	Бег 100 метров (сек)	м	17,5	18,5	19,5	17,0	18,0	19,0	16,5	17,5	18,5
		д	17,5	18,5	19,5	16,5	17,5	18,5	16,0	17,0	18,0
4.	Бег 2000 метров (мин.,сек)	м									
		д	11,30	12,30	13,30	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00
5.	Бег 3000 метров (мин.,сек)	м	15,00	15,30	16,30	14,30	15,00	15,30	14,00	14,30	15,00
		д									
6.	Челночный бег 3x10 (сек)	м	7,7	8,4	8,6	7,3	8,0	8,2			
		д	8,5	9,3	9,7	8,4	9,3	9,7			
7.	Прыжок в длину с места (см)	м	210	200	190	220	210	200	240	225	210
		д	190	180	170	200	190	180	210	200	190
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	м	4,00	3,80	3,60	4,20	4,00	3,80	4,30	4,10	3,90
		д	3,70	3,50	3,30	3,90	3,70	3,50	4,00	3,80	3,60
9.	Прыжок в высоту, способом "перешагивание" (см)	м	120	115	110	125	120	115	130	125	120
		д	110	105	100	115	110	105	120	115	110
10.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	м	140	130	120	150	140	130	160	150	140
		д	150	140	130	160	150	140	170	160	150
11.	Отжимания(кол-во раз)	м	28	24	20	30	26	22	32	28	26
		д	22	19	16	24	20	17	26	23	20
12.	Подтягивания (кол-во раз)	м	12	10	8	14	12	10	16	14	12
		д	16	14	8	19	15	11	19	16	12
13.	Метание т/м (м.)	м	40	35	32						
		д	35	32	30						
14.	Бросок набивного мяча из положения сидя (м)	м	14	12	10	15	13	11	16	14	12
		д	11	9	7	12	10	8	13	11	9
15.	Метание гранаты: девушки 500г, юноши 700г.	м				28	23	18	30	25	20
		д				23	18	15	25	20	15

	(м)										
16.	Подъем ног из положения виса на ш\стенке (кол-во)	м	16	13	10	18	16	13	20	18	15
		д	19	16	13	21	18	15	23	20	18
17.	Удержание ног под углом 90° на ш\стенке (сек)	м	13	11	9	14	12	10	15	13	11
		д	14	12	10	15	13	11	16	14	12
18.	Приседание (кол-во раз\мин)	м	54	52	50	56	54	52	58	55	53
		д	52	50	48	54	52	50	56	53	50
19.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	12	10	8	14	12	10	15	13	11
		д	11	9	7	13	11	9	14	12	10

Распределение учебного времени на различные виды программного материал уроков физической культуры (сетка часов)

Содержание	Классы		
	8	9	10-11
Теоретические сведения	В процессе урока		
Лёгкая атлетика	30	30	30
Гимнастика	21	21	21
Подвижные игры	7		
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	23	30	30
Лыжная подготовка	24	24	24
ИТОГО	105	105	105

**8 класс
1 четверть**

номер урока	Раздел кол-во часов	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля
1.	Легкая атлетика 12 часов	Рассказ о правилах безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м 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 высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	
2.		Оценивание результата в беге на 30м. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1		тест
3.		Совершенствование низкого старта. Бег до 4мин с 2-3 ускорениями до 50м.	1		
4.		Оценивание прыжка в длину с места. Совершенствование обучению старту и стартовому разгону. Бег 5мин с 2-3 ускорениями.	1		тест
5.		Совершенствование техники прыжка с разбега, низкого старта и разгона.	1		
6.		Оценивание техники низкого старта. Повторение техники метания мяча с разбега. Бег до 8мин с 2-3 ускорениями.	1		Освоение техники
7.		Оценивание результата в беге на 60мин. Игра «Старты с преследованием». Бег до 8мин с 2-3 ускорениями до 80м.	1		тест
8.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега (разбег 4-5 шагов). Бег 9мин.	1		
9.		Оценивание результата по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1		тест
10.		Оценивание результата в метании мяча на дальность с разбега. Проведение 10мин бега с 2-3 ускорениями до 100м.	1		тест
11.		Проведение игры «Пионербол». Десятиминутный бег с 2-3 ускорениями до 100м.	1		
12.		Оценивание результата в беге на 2000м. Игра «Пионербол».	1		тест
13.	Спортивные игры 6ч	Баскетбол: обучение броску по кольцу после ведения. Волейбол: обучение технике передачи мяча сверху.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	
14.		Баскетбол: обучение штрафному броску двумя руками. Волейбол: обучение технике приема мяча в парах или тройках.	1		
15.		Баскетбол: обучение передачи в парах в движении одной рукой. Волейбол: обучение нижней прямой подаче.	1		
16.		Баскетбол: совершенствование техники броска после ведения, штрафного броска. Волейбол: обучение технике приема мяча снизу и передачи сверху.	1		
17.		Баскетбол: совершенствование ранее пройденных элементов. Волейбол: совершенствование техники пройденных элементов.	1		
18.		Совершенствование техники пройденных элементов в баскетболе и волейболе.	1		
19.		Проведение игры-эстафеты с включением пройденных элементов баскетбола и волейбола.	1		
20.		Совершенствование бросков по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах.	1		
21.		Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в баскетбол 3х3 с заданием в защите и нападении.	1		
22.		Проведение тренировки в подтягивании на перекладине. Учебно-	1		

		тренировочная игра в баскетбол. Игра «Картошка».			
23.		Повторение элементов волейбола. Игра 4x4 с заданием в защите.	1		
24.		Совершенствование техники пройденных элементов волейбола и баскетбола.	1		
25.		Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра с элементами волейбола.	1		
26.		Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол.	1		тест
27.		Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол.	1		

2 четверть

номер урока	Раздел кол-во часов	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля
28. 1	Гимнастика 21 час	Рассказ о технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувыркам вперед и назад. Девочки - разучивание шагов «Польки» на бревне; мальчики - лазание по канату.	1	Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; 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)	
29. 2		Объяснение о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнения. Обучение: мальчики – длинный кувырок; девочки – кувырок назад в полушпагат.	1		
30. 3		Закрепление с мальчиками длинного кувырка с места; с девочками – разучивание переход с моста на одно колено.	1		
31. 4		Разучивание акробатическое соединение. Совершенствование упражнений на бревне, лазание.	1		
32. 5		Оценивание кувырка вперед и назад. Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазание по канату.	1		Освоение техники
33. 6		Совершенствование акробатических упражнений, лазание по канату.	1		
34. 7		Оценивание: мальчики – длинный кувырок с прыжком с места; девочки – кувырок назад в полушпагат. Совершенствование акробатического соединения.	1		Освоение техники
35. 8		Оценивание: мальчики – стойку на голове и руках прогнувшись; девочки – с моста переход на одно колено.	1		Освоение техники
36. 9		Совершенствование техники лазания по канату, акробатического соединения.	1		
37. 10		Оценивание акробатического соединения. Совершенствовать соединения на бревне и лазание.	1		Освоение техники
38. 11		Оценивание у мальчиков лазание по канату на скорость. Разучивание: мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь другой	1		Освоение техники
39. 12		Закрепление техники – переворот в упор толчком двух ног; прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор.	1		
40. 13		Повторение пройденных упражнений на низкой перекладине. Обучение соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах.	1		
41. 14		Оценивание: мальчики – переворот в упор толчком двух ног; девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев.	1		Освоение техники
42. 15		Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину (110); девочки – прыжок боком через коня с поворотом на 90 (100).	1		
43.	Оценивание: мальчики – из вися на подколенках опускание в упор	1	Освоение		

16		присев; девочки – переворот в упор махом и толчком на низкой перекладине. Совершенствование соединения на снарядах.			техники
44.		Совершенствование соединения на снарядах. Совершенствование технику опорного прыжка.	1		
17		Оценивание соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании; в поднимании туловища.	1		Освоение техники
45.		Оценивание освоение опорного прыжка. Полоса препятствий – бревно, акробатика, низкая перекладина, канат, опорный прыжок.	1		Освоение техники
46.		Оценивание результата по подтягиванию на перекладине. Повторение гимнастической полосы препятствий.	1		тест
47.		Полоса препятствий из 5-6 препятствий.	1		
20					
48.					
21					

3 четверть

номер урока	Раздел кол-во часов	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля
49.	Лыжная подготовка 24 часа	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оценивание попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.	1	Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полувелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».	Освоение техники
1		Оценивание техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1		Освоение техники
50.		Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1		
2		Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1		Освоение техники
51.		Прохождение дистанции 1 км на результат. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.	1		тест
3		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60 ⁰ . Прохождение 2км.	1		
4		Совершенствование техники лыжных ходов в прохождении до 2-х км.	1		
52.		Оценивание техники торможения плугом. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение 2км.	1		Освоение техники
53.		Оценивание техники поворот плугом. Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции 2км.	1		Освоение техники
5		Оценивание техники спусков с поворотами. Прохождение дистанции 2км.	1		Освоение техники
54.		Контрольная гонка 2км. Повторение ранее пройденных ходов, спусков и подъемов.	1		тест
6		Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м.	1		
55.		Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1		
7		Прохождение дистанции 3км со средней скоростью по пересеченной местности.	1		
8		Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1		
56.	Прохождение 3км со средней скоростью.	1			
9					
57.					
10					
58.					
11					
59.					
12					
60.					
13					
61.					
14					
62.					
15					
63.					
16					

16					
65. 17		Контрольная гонка на дистанции 3км.	1		тест
66. 18		Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1		
67. 19		Совершенствование техники ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость.	1		
68. 20		Прохождение дистанции 4км со средней скоростью.	1		
69. 21		Прохождение дистанции 4-5км со средней скоростью.	1		
70. 22		Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1		
71. 23		Прохождение отрезков 3х300м. совершенствование техники лыжных ходов.	1		
72. 24		Прохождение дистанции до 4-5км со средней скоростью.	1		
73. 25		Спортивные игры 6 часов	Баскетбол: разучивание техники попадания в кольцо с линии штрафного броска. Проведение ОРУ с набивными мячами в парах.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.
74. 26	Баскетбол: действие игроков в зоне защиты. Учебно-тренировочная игра 3х3.		1		
75. 27	Баскетбол: закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. Учебно-тренировочная игра 4х4.		1		
76. 28	Баскетбол: оценивание действий игрока в защите. Совершенствование техники попаданий в кольцо с линии штрафного броска.		1	Освоение техники	
77. 29	Баскетбол: оценивание штрафного броска по кольцу. Попадания в кольцо после 5 проходов от кольца к кольцу.		1	тест	
78. 30	Баскетбол: оценивание 5 проходов от кольца к кольцу на количество попаданий.		1	тест	

4 четверть

номер урока	Раздел кол-во часов	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля
79. 1	Легкая атлетика 6 часов	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м 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 высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч	
80. 2		Оценивание бега на 30м с высокого старта. Закрепление прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4 мин.	1		тест
81. 3		Совершенствование расчета и места отталкивания при прыжках в высоту с разбега. Бег 4мин в медленном темпе.	1		
82. 4		Оценивание на результат в прыжках в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту с разбега 4-5 шагов. Бег до 4мин.	1		тест
83. 5		Оценивание результата по прыжкам в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин.	1		тест
84. 6		Баскетбол: повторение различных передачи, бросков по кольцу после ведения, штрафные броски. Волейбол: повторение передач мяча снизу и сверху.	1		

				150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	
7	Спортивные игры 6 часов	85. Учебно-тренировочные игры 4x4 с заданиями. Бег до 5 мин.	1	Играть в одну из спортивных игр по выбору.	
8		86. Баскетбол: передачи мяча, броски по кольцу после ведения. Волейбол: игра по упрощенным правилам. Бег до 5мин.	1		
9		87. Учебно-тренировочная игра 5x5 по заданиям. Бег до 5 мин.	1		
10		88. Учебно-тренировочная игра 5x5. бег до 5 мин.	1		
11		89. Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол.	1		
12		90. Проведение упражнений в парах на сопротивление. Повторение стартов. Бег до 6 мин.	1		
13	Легкая атлетика 12 часов	91. Оценивание результата в беге на 60м. Медленный бег до 6мин.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м 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 высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	тест
14		92. Разучивание техники в прыжках в длину с разбега 15-20 шагов. Бег до 6мин.	1		
15		93. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Выполнение метания мяча 150г на дальность с разбега. Бег до 6мин.	1		
16		94. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Медленный бег до 6мин.	1		
17		95. Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега, метание мяча. Бег до 6мин.	1		
18		96. ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков, метания мяча на дальность с разбега. Бег до 7 мин.	1		
19		97. Оценивание результата в прыжках в длину с разбега.	1		
20		98. Оценивание результата в метаниях мяча на дальность. Бег до 7 мин.	1		тест
21		99. Эстафеты с этапом до 60м. Бег 7 мин.	1		
22		100. Оценивание бега на 2000м. Игра «Пионербол».	1		тест
23		101. Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Игра «Пионербол».	1		тест
24		102. Рассказ о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания. Эстафеты с этапом до 60м.	1		

**9 класс
1 четверть**

номер урока	Раздел кол-во часов	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля
1.	Легкая атлетика	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1	В циклических и ациклических локомоциях: с	тест
2.		Первая медицинская помощи при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание	1		тест

		результата в беге на 30м.		максимальной скоростью пробегать 60м 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 высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	
3.		Разучивание прыжков в длину с разбега. Совершенствование низкого старта. Бег до 4мин.	1		
4.		Оценивание результата в прыжках в длину с места. Низкий старт с преследованием. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху.	1		тест
5.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачу эстафеты. Бег до 6 мин.	1		
6.		Оценивание результата в беге на 60м. Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег до 8мин с 2-3 ускорениями до 80м.	1		тест
7.		Оценивание техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метание мяча.	1		Освоение техники
8.		Совершенствование техники метания мяча 150гр на дальность, прыжков в длину с разбега. Бег до 10мин с ускорениями.	1		
9.		Оценивание результата в прыжках в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 10мин с ускорениями.	1		тест
10.		Оценивание результата в метании мяча на дальность. Бег до 11мин с 2-3 ускорениями.	1		тест
11.		Преодоление полосы препятствий – 6-8 препятствий. Бег до 11мин с 2-3 ускорениями.	1		
12.		Оценивание результата в беге на 2000м.	1		тест
13.	Спортивные игры 6	Повторение различных передач мяча в баскетболе и волейболе.	1		Играть в одну из спортивных игр по выбору.
14.		Баскетбол: разучивание технике ведения правой и левой рукой. Волейбол: разучивание передаче мяча через сетку с перемещением.	1		
15.		Баскетбол: разучивание бросков по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание нижней прямой подаче.	1		
16.		Баскетбол: разучивание тактических действий в нападении. Волейбол: разучивание приема мяча снизу после подачи.	1		
17.		Баскетбол: совершенствование изученных элементов. Волейбол: закрепление приема мяча снизу после подачи.	1		
18.		Баскетбол: игра «Собачка». Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1		
19.		Баскетбол: совершенствование броска по кольцу в прыжке. Волейбол: игра с элементами волейбола.	1		
20.		Баскетбол: совершенствование действий двух нападающих против одного защитника. Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1		
21.		Игра «Собачка», «Мяч в воздухе».	1		
22.		Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол. Тренировка в подтягивании.	1		
23.		Тренировка в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочные игры 4x4 или 5x5	1		
24.		Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол.	1		
25.		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4x4. Тренировка в подтягивании на перекладине.	1		
26.		Оценивание результата в подтягивании. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	тест	
27.		Учебные игры в баскетбол и волейбол.	1		

2 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	дата проведения	
28.1	Гимнастика 21 час	Техника безопасности на гимнастических снарядах. Девочки: разучивание равновесию на одной ноге, выпад вперед и кувырок вперед в группировке. Мальчики: разучивание стойки на голове.	1		Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; 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)			
29.2		Девочки: совершенствование соскока с колена махом вперед с бревна и мост из положения стоя – встать. Мальчики: разучивание длинного кувырка.	1					
30.3		Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка.	1					
31.4		Девочки: оценивание техники сед углом на бревне и соскок с колена махом назад. Мальчики: оценивание лазания по канату на руках.	1			Освоение техники		
32.5		Совершенствование техники акробатического соединения. Разучивание лазания в два приема на канате.	1					
33.6		Девочки: оценивание кувырка вперед с выпада вперед. Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой.	1			Освоение техники		
34.7		Девочки: оценивание моста из положения стоя – встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов.	1			Освоение техники		
35.8		Совершенствование акробатического соединения. Тренировка в лазании по канату на скорость.	1					
36.9		Оценивание техники акробатических соединений. Тренировка в лазании по канату.	1			Освоение техники		
37.10		Оценивание лазания по канату. Мальчики: разучить перевороту силой на низкой перекладине. Девочки: разучивание виса согнувшись.	1			Освоение техники		
38.11		Девочки: вис согнувшись, разучивание вис прогнувшись. Мальчики: разучивание размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор.	1					
39.12		Девочки: разучивание из виса на подколенках соскок в упор присев. Мальчики: разучивание подъема переворотом из виса на высокой перекладине.	1					
40.13		Девочки: закрепление виса на подколенках и соскок в упор присев. Мальчики: закрепление техники соскока из размахивания.	1					
41.14		Девочки: оценивание виса согнувшись. Мальчики: оценивание переворота в упор на низкой перекладине.	1			Освоение техники		
42.15		Оценивание: мальчики – размахивание и соскок назад; девочки – вис прогнувшись. Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – боком через коня(115,110).	1			Освоение техники		

43. 16		Закрепление техники опорного прыжка.	1				
44. 17		Мальчики: оценивание переворота в упор на высокой перекладине. Девочки: оценивание из вися ан подколенках соскок в упор присев.	1			Освоение техники	
45. 18		Совершенствование техники опорных прыжков.	1				
46. 19		Оценивание техники опорных прыжков. Тренировка по подтягиванию.	1			Освоение техники	
47. 20		Оценивание результата по потягиванию на перекладине.	1			тест	
48. 21		Преодоление полосы препятствий в зале из 5 препятствий.	1			Освоение техники	

3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	дата проведения
49. 1	Лыжная подготовка 24 часа	Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.	1		Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полувелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок»,		
50. 2		Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1			Освоение техники	
51. 3		Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	1				
52. 4		Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2 км.	1			Освоение техники	
53. 5		Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. Повторение переменного четырехшажного хода.	1			Освоение техники	
54. 6		Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов.	1				
55. 7		Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1			Освоение техники	
56. 8		Оценивание техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1			Освоение техники	
57. 8		Совершенствование техники попеременного	1				

9		четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.			«С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».			
58. 10		Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	1					
59. 11		Оценивание результата на дистанции 2 км.	1			тест		
60. 12		Прохождение дистанции 4 км с выполнением задания.	1					
61. 13		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.	1					
62. 14		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 5 км.	1					
63. 15		Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 4 км.	1					
64. 16		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1					
65. 17		Совершенствование техники лыжных ходов.	1					
66. 18		Совершенствование лыжных ходов.	1					
67. 19		Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3 км.	1					
68. 20		Соревнования на дистанции 2 км и 3 км.	1			тест		
69. 21		Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1					
70. 22		Прохождение 5 км.	1					
71. 23		Прохождение 5 км с использованием изученных ходов.	1					
72. 24		Прохождение 5 км в среднем темпе.	1					
73. 25	Спортивные игры 6 часов	Проведение учебно - тренировочных игр по баскетболу и волейболу.	1			Играть в одну из спортивных игр по выбору.		
74. 26		Совершенствование техники и тактики игроков в баскетболе и в волейболе.	1					
75. 27		Учебно – тренировочные игры.	1					
76. 28		Учебно – тренировочные игры в баскетбол 5х5 и в волейбол в три подачи.	1					
77. 29		Оценивание техники броска по кольцу после ведения и броски после подачи в баскетболе; нижнюю прямую подачу в волейболе.	1				Освоение техники	
78. 30		Учебные игры в баскетбол и волейбол.	1					

4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	дата проведения
79. 1	Легкая атлетика 6 часов	Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивных игр. Повторение разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег 3 мин.	1		В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м 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 высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.		
80. 2		Закрепление умения подбора разбега в прыжках в высоту. Бег до 3 мин.	1				
81. 3		Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Проведение 2-3 раз эстафету с набивными мячами.	1				
82. 4		Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег до 4 мин.	1				
83. 5		Оценивание техники разбега и прыжка в высоту. Бег до 4 мин.	1			тест	
84. 6		Баскетбол: разучивание броска по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин.	1				
85. 7	Спортивные игры 6 часов	Баскетбол: совершенствование поворотов направо и налево в движении. Волейбол: закрепление верхней прямой подачи.	1		Играть в одну из спортивных игр по выбору.		
86. 8		Баскетбол: совершенствование техники броска по кольцу в прыжке на месте. Волейбол: верхняя прямая подача. Бег 5 мин.	1				
87. 9		Техника стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием. Бег до 5 мин.	1				
88. 10		Совершенствование техники игровых упражнений в баскетболе и волейболе. Бег до 5 мин.	1				
89. 11		Оценивание техники броска по кольцу в прыжке в баскетболе; верхней прямой подачи в волейболе; бега на 30м. Бег до 5 мин.	1			Освоение техники	
90. 12		Совершенствование техники стартов и игровых упражнений в спортивных играх. Бег 6 мин.	1				

Список

91. 13	Легкая атлетика 12 часов	Оценивание результата в беге на 60м. Старты с разгоном до 15 м. Бег 6мин.	1		В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м 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 высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.	тест		
92. 14		Повторение разбега и прыжка в длину с разбега.	1					
93. 15		Совершенствование разбега при метании мяча, при прыжке в длину с разбега. Бег до 7 мин.	1					
94. 16		Совершенствование разбега при метании мяча 150 г на дальность и прыжка в длину с разбега. Бег 6мин.	1					
95. 17		Оценивание прыжков в длину с разбега. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег до 7 мин.	1				тест	
96. 18		Выполнение упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование метание мяча с разбега в 5-7 шагов.	1					
97. 19		Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза. Бег до 7 мин.	1				тест	
98. 20		Эстафеты с этапом до 60м. Бег до 8 мин.	1					
99. 21		Оценивание результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60м.	1				тест	
100. 22		Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Бег 8мин с 2-3 ускорениями до 60м.	1				тест	
101. 23		Оценивание результата в беге на 2000м.	1				тест	
102. 24		Эстафеты с этапом до 60м. бег 8мин.	1					

литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Лях В.И., Зданевич А.А., 2008г
2. Учебник «Мой друг – физкультура 1-4 класс», Лях В.И., 2007г
3. Учебник Физическая культура 5-7 класс, Виленский М.Я., 2007г
4. Учебник Физическая культура 8-9 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2007

10 класс

Номер урока	Раздел программы и кол-во часов	Тема урока	Кол-во уроков	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1.	Легкая атлетика 12 часов	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание высокого и низкого старта, стартового разгона: бег 500 м	1		В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «согнув ноги». В метаниях на дальность и в сектор: метать гранату 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с места и разбега.	Освоение техникой	
2.		Закрепление высокого и низкого старта, стартового разгона: бег 500 м	1			Освоение техникой	
3.		Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона. Оценивание в беге на 100 м с низкого старта.	1			Тест	
4.		Эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью	1				
5.		Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	1				
6.		Разучивание прыжков в длину с разбега 13-15 шагов способом «согнув ноги»;	1			Освоение техникой	
7.		Закрепление и совершенствование прыжков в длину с разбега 13-15 шагов способом «согнув ноги»;	1			Освоение техникой	
8.		Оценивание прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	1			Учет	
9.		Разучивание метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1			Освоение техникой	
10.		Закрепление метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1			Освоение техникой	
11.		Совершенствование метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1			Освоение техникой	
12.		Оценивание метания гранаты	1			Учет	
13.	Спортивные игры 15 часов	Разучивание приёма мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину	1		Играть в одну из спортивных игр по выбору	Освоение техникой	
14.		Закрепление приёма мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину	1			Освоение техникой	
15.		Совершенствование приёма мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину	1			Освоение техникой	
16.		Разучивание приёма мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	1			Освоение техникой	
17.		Закрепление приёма мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	1			Освоение техникой	
18.		Совершенствование приёма мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	1			Освоение техникой	
19.		Разучивание приёма мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе	1			Освоение техникой	
20.		Закрепление приёма мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе	1			Освоение техникой	

21.		Совершенствование приёма мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе	1			Освоение техникой	
22.		Оценивание приёма мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра.	1			Тест	
23.		Совершенствование верхней прямой подачи. Разучивание прямого нападающего удара. Учебная игра.	1			Освоение техникой	
24.		Совершенствование верхней прямой подачи. Закрепление прямого нападающего удара. Учебная игра.	1			Освоение техникой	
25.		Совершенствование прямого нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.	1			Освоение техникой	
26.		Оценивание прямого нападающего удара. Блокирование.	1			Освоение техникой	
27.		Совершенствование игры. Проведение учета по подтягиванию.	1			Тест	
28.	Гимнастика 21 час	Инструктаж о правилах безопасности на уроках гимнастики.	1		Выполнять опорные прыжки через коня в длину (мальчики) и через козла в длину (девочки), комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, сед углом, стоя на коленях, наклон назад, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)		
29.		Учет подготовленности подтягивания из виса. Разучивание кувырка через препятствие h – 90 м. (мальчики), серии кувырков вперед и назад (девочки).	1			Тест	
30.		Совершенствование кувырка через препятствие h – 90 м. (мальчики), серии кувырков вперед и назад (девочки). Совершенствование строевых упражнений.	1			Освоение техникой	
31.		Учет техники кувырка через препятствие h – 90 м. (мальчики), серии кувырков вперед и назад (девочки).	1			Учет	
32.		Разучивание комплекса ОРУ с гантелями. Разучивание вольных упражнений (стойка на руках с помощью, кувырок назад)-юноши, (сед углом, стоя на коленях, наклон назад)-девушки.	1			Освоение техникой	
33.		Закрепление вольных упражнений (стойка на руках с помощью, кувырок назад)-юноши, (сед углом, стоя на коленях, наклон назад)-девушки. Поднимание туловища из положения лежа п/м за головой.	1			Тест	
34.		Совершенствование вольных упражнений (стойка на руках с помощью, кувырок назад)-юноши, (сед углом, стоя на коленях, наклон назад)-девушки. Разучивание переворота боком. Разучивание ОРУ на гимнастической стенке.	1			Освоение техникой	
35.		Учет вольных упражнений (стойка на руках с помощью, кувырок назад)-юноши, (сед углом, стоя на коленях, наклон назад)-девушки. Совершенствование стойки на голове с кувырком назад. Закрепление переворота в сторону.	1			Учет	
36.		Совершенствование переворота в сторону. Разучивание акробатической комбинации из ранее изученных элементов (стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед с прямыми ногами, наклон вперед и перекат назад, стойка ноги врозь, стойка на голове силой, упор присев,	1			Освоение техникой	

		о.с., колесо, упор присев, прыжок прогнувшись с поворотом на 180; кувырок вперед и назад в полушпагат, сед углом, стоя на коленях, наклон назад, мост и поворот в упор стоя на одном колене, прыжок прогнувшись (девушки).					
37.		Закрепление акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Разучивание прыжка ноги врозь через коня в длину h – 115-120 см. (юноши), углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). (девушки).	1				Освоение техникой
38.		Совершенствование акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Закрепление прыжка ноги врозь через коня в длину h – 115-120 см. (юноши), углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). (девушки).	1				Освоение техникой
39.		Учет акробатической комбинации. Совершенствование прыжка ноги врозь через коня в длину h – 115-120 см. (юноши), углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). (девушки).	1				Учет
40.		Учет техники опорного прыжка. Совершенствование техники лазанья по канату без помощи ног. Разучивание упражнений на растягивание: стрейчинг гимнастика.	1				Учет
41.		Учет лазанья по канату без помощи ног. Учет лазанья по канату на скорость. Закрепление стрейчинга.	1				Учет
42.		Преодоление полосы препятствий. Совершенствование стрейчинга.	1				Освоение техникой
43.		Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики.	1				
44.		Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики.	1				
45.		Разучивание комбинации общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1				Освоение техникой
46.		Совершенствование комбинации общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1				Освоение техникой
47.		Закрепление комбинации общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1				Освоение техникой
48.		Учет комбинации общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1				Освоение техникой
49	Лыжня я подго товка	Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Разучивание перехода с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход. Прохождение дистанции – 1000м	1			Равномерное прохождение дистанции длиной 4-5 км, с увеличением скорости передвижения, сокращая	Освоение техникой

50.		Закрепление прямого перехода. Прохождение дистанции – 1000м	1		дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, свободно переходить с хода на ход. Выполнять подъемы полулочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Гонка преследования», «Гонки с выбыванием».	Освоение техникой	
51.		Совершенствование прямого перехода. Прохождение дистанции – 1000м	1			Освоение техникой	
52.		Оценивание прямого перехода. Прохождение дистанции – 1000м	1			Учет	
53.		Разучивание перехода с прокатом. Прохождение дистанции – 1000м	1			Освоение техникой	
54.		Закрепление перехода с прокатом. Прохождение дистанции – 1000м	1			Освоение техникой	
55.		Совершенствование перехода с прокатом. Прохождение дистанции – 1000м	1			Освоение техникой	
56.		Оценивание перехода с прокатом. Прохождение дистанции – 1000м	1			Учет	
57.		Разучивание перехода с неоконченным толчком одной палкой.	1			Освоение техникой	
58.		Закрепление перехода с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции – 1000м	1			Освоение техникой	
59.		Совершенствование перехода с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции – 1000м	1			Освоение техникой	
60.		Оценивание перехода с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции – 1000м	1			Учет	
61.		Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону. Прохождение дистанции – 1000м	1			Освоение техникой	
62.		Перепрыгивание в сторону. Прохождение дистанции – 1000м	1			Освоение техникой	
63.		Перелезание верхом, сидя и боком Прохождение дистанции – 1000м	1			Освоение техникой	
64.		Прохождение дистанции – 1000м. Круговая эстафета.	1			Освоение техникой	
65.		Разучивание перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1			Освоение техникой	
66.		Закрепление перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			Освоение техникой	
67.		Совершенствование перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Оценивание результата на дистанции 2 км.	1			Освоение техникой	
68.		Оценивание перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			Учет	
69.		Совершенствование лыжных ходов с прохождением дистанции 5км (девушки) и 6 км (юноши).	1			Освоение техникой	
70.		Совершенствование лыжных ходов в соответствии с рельефом	1			Освоение техникой	
71.		Прохождение дистанции со средней скоростью	1		Освоение		

						техникой			
72.		Соревнования на дистанции 3 км.	1						
73.	Спортивные игры 6 часов	Совершенствование техники передвижений (все способы перемещения). Совершенствование передачи мяча одной рукой снизу	1		Играть в одну из спортивных игр по выбору	Освоение техникой			
74.		Совершенствование техники передвижений (все способы перемещения). Совершенствование передачи мяча одной рукой снизу.	1			Освоение техникой			
75.		Оценивание передачи мяча одной рукой снизу. Совершенствование техники ведения мяча	1			Учет			
76.		Совершенствование техники ведения мяча. Разучивание приемов обыгрывания защитника. Учебная игра.	1			Освоение техникой			
77.		Оценивание техники ведения мяча. Закрепление приемов обыгрывания защитника. Учебная игра.	1			Учет			
78.		Совершенствование приемов обыгрывания защитника. Совершенствование игры.	1			Освоение техникой			
79.		Легкая атлетика 5 ч	Разучивание прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы», перекидной;	1			В равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивания», «прогнувшись».	Освоение техникой	
80.			Закрепление прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы», перекидной; бег 10 мин в медленном темпе.	1				Освоение техникой	
81.	Совершенствование прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы», перекидной; бег 10 мин с ускорениями 5 раз до 20 м.		1		Освоение техникой				
82.	Оценивание прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы», перекидной;		1		Учет				
83.	Принятие на результат челночного бега 3+10 м.		1		Тест				
84.	Спортивные игры 6 часов	Совершенствование приемов обыгрывания защитника. Разучивание скрестного шага.	1		Играть в одну из спортивных игр по выбору	Освоение техникой			
85.		Оценивание приемов обыгрывания защитника. Закрепление скрестного шага. Учебная игра.	1			Учет			
86.		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание,)	1			Освоение техникой			
87.		Совершенствование вариантов бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			Освоение техникой			
88.		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1			Освоение техникой			
89.		Совершенствование игры.	1						
90.		Легкая атлетика 13 ч	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон до30 м. Оценивание в беге на 100 м. с низкого старта.	1			В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого	Тест	
91.	Совершенствование прыжка в длину с разбега 13-15 шагов. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4+100 м		1		Освоение техникой				
92.	Совершенствование прыжка в длину с разбега 13-15 шагов. Бег до 10 мин. с ускорениями 5 раз.		1		Освоение техникой				
93.	Оценивание прыжка в длину с разбега.		1		Учет				

94.		Совершенствование метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); оценивание результата в прыжках в длину с места.	1		разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «согнув ноги». В метаниях на дальность и в сектор: метать гранату 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с места и разбега.	Тест	
95.		Совершенствование метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); оценивание результата в подтягивании на перекладине.	1			Тест	
96.		Совершенствование метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Челночный бег 3+10 м	1			Тест	
97.		Оценивание метания гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1			Учет	
98.		Оценивание результата в беге на 1000 м.	1			Тест	
99.		Оценивание результата в беге на 3000 м.	1			Учет	
100.		Эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью	1			Освоение техники	
101.		Бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 мин	1				
102.		Круговая тренировка	1				

11 класс

Номер урока	Раздел программы и кол-во часов	Тема урока	Кол-во уроков	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1.	Легкая атлетика 12 часов	Техника безопасности по легкой атлетике на спортивных площадках. Разучивать технику финиширования в беге на короткие дистанции. Ознакомление с биомеханическими основами техники бега.	1		В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «согнув ноги». В метаниях на дальность и в сектор: метать гранату 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с места и разбега.	Освоение техникой	
2.		Закреплять технику финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки.	1			Освоение техникой	
3.		Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование эстафетного бега	1			Освоение техникой	
4.		Совершенствование техники эстафетного бега. Учет бега на результат 100 м. Ознакомление с теорией «Выполнение обязанности судьи в соревнованиях в беге на короткие дистанции».	1			тест	
5.		Учет техники эстафетного бега. Закрепление техники прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги»	1			Учет	
6.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление техники метания гранаты в цель	1			Освоение техникой	
7.		Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега	1			Освоение	

		способом «согнув ноги». Совершенствование метания гранаты в движущуюся цель с расстояния 18-20 м.				техникой	
8.		Оценивание техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги»- на результат. Учет метания гранаты в цель с 18-20 шагов.	1			Учет	
9.		Закрепление техники метания гранаты на дальность. Бег 20-25 мин. в равномерном темпе.	1			Освоение техникой	
10.		Совершенствование метания гранаты (700 гр) на дальность. Бег до 20 мин. с ускорениями 5 раз до 100 м.	1			Освоение техникой	
11.		Совершенствование метания гранаты (700 гр) на дальность. Эстафета 4+400 м. с передачей эстафетной палочки	1			Освоение техникой	
12.		Оценивание техники движений в метании гранаты. Прием контрольных нормативов.	1			Учет	
13.	Спортивные игры 15 часов	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в с/зале и во время игры баскетбол. Закрепление ведения мяча с сопротивлением защитника. Закрепление техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях игрового единоборства.	1		Играть в одну из спортивных игр по выбору.	Освоение техникой	
14.		Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с совершенствованием передач в прыжке. Совершенствовать групповые тактические взаимодействия в условиях игрового противоборства.	1			Освоение техникой	
15.		Совершенствование накрывания и отбивания мяча в сочетании с броском в прыжке. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствовать индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			Освоение техникой	
16.		Разучивать добивание мяча в корзину в сочетании с броском в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствовать индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			Освоение техникой	
17.		Совершенствование добивания мяча и разновидностей броска в прыжке. Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание».	1			Освоение техникой	
18.		Оценивание техники двигательных действий игры в баскетбол.	1			Учет	
19.		Разучивание групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением».	1			Освоение техникой	
20.		Разучивание групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «треугольник», «малая восьмерка» в сочетании с совершенствованием изученных технико-тактических действий и приемов.	1			Освоение техникой	
21.		Разучивать блокированию нападающего защитником и	1			Освоение	

		овладению мячом при борьбе за отскок на своем щите в сочетании с броском в прыжке.				техникой	
22.		Совершенствовать блокирование нападающего защитником и овладению мячом при борьбе за отскок на своем щите в сочетании с броском в прыжке.	1			Освоение техникой	
23.		Разучивать основам позиционного нападения через центрального игрока в сочетании с совершенствованием изученных технико-тактических действий в условиях игрового противоборства.	1			Освоение техникой	
24.		Совершенствование изученных технико-тактических действий в условиях игрового противоборства.	1			Освоение техникой	
25.		Совершенствование бросков, передач в сочетании с ведением.	1			Освоение техникой	
26.		Игра по правилам. Оценивание подтягивания в висе (юноши), отжимание (девочки).	1			Тест	
27.		Игра по правилам. Челночный бег 3+10 м	1			Тест	
28.	Гимнастика 21 час	Инструктаж о правилах безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.	1		Выполнять опорные прыжки через коня в длину (мальчики) и через козла в длину (девочки), комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, сед углом, стоя на коленях, наклон назад, мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед и прыжок прогнувшись (девочки).		
29.		Разучивать лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки).	1			Освоение техникой	
30.		Закреплять лазание по канату в два приема, на скорость. Вольные упражнения (длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках – мальчики; кувырок вперед и назад, сед углом, стоя на коленях наклон назад – девочки). Разучивать опорный прыжок через коня (мальчики), через козла (девочки).	1			Освоение техникой	
31.		Совершенствовать лазание по канату в два приема, на скорость. Закреплять вольные упражнения. Закреплять опорный прыжок.	1			Освоение техникой	
32.		Учет лазания по канату в два приема. Совершенствовать вольные упражнения и опорный прыжок.	1			Учет	
33.		Учет опорного прыжка. Вольные упражнения (кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину – мальчики; мост и поворот в упор стоя на одном колене – девочки).	1			Учет	
34.		Закреплять вольные упражнения. Учет подтягивания в висе (мальчики), отжимание (девочки).	1			Учет	
35.		Совершенствовать вольные упражнения. Силовая тренировка.	1			Освоение техникой	
36.		Разучивать акробатическую комбинацию: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину – мальчики; кувырок вперед и назад в полушпагат, сед углом, стоя на коленях, наклон назад, мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед и прыжок прогнувшись	1			Освоение техникой	

		(девочки).					
37.		Закреплять акробатическую комбинацию.	1			Освоение техники	
38.		Совершенствовать акробатическую комбинацию.	1			Освоение техники	
39.		Учет акробатической комбинации.	1				
40.		Разучивание упражнений на растягивание: стрейчинг гимнастика. Преодоление полосы препятствий.	1			Освоение техники	
41.		Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики. Совершенствование упражнений на растягивание.	1			Освоение техники	
42.		Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики. Совершенствование упражнений на растягивание.	1			Освоение техники	
43.		Разучивание комбинации общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1				
44.		Совершенствование комбинации общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1				
45.		Закрепление комбинации общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1				
46.		Учет комбинации общеразвивающих упражнений на гимнастическом бревне. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1				
47.		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Подтягивание.	1				
48.		Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов.	1				
49.	Лыжная подготовка 24 часа	Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.	1			Освоение техники	
50.		Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1			Освоение техники	
51.		Сдача контрольных нормативов.	1			Учет	
52.		Повороты переступанием на месте.	1			Освоение техники	
53.		Спуски в основной стойке.	1			Освоение техники	
54.		Сдача контрольных нормативов.	1			Учет	
55.		Подъемы ступающим и скользящим шагом.	1			Освоение	

						техникой	
56.		Торможение падением.	1			Освоение техники	
57.		Сдача контрольных нормативов.	1			Учет	
58.		Совершенствование попеременного двухшажного хода	1			Освоение техники	
59.		Совершенствование одновременного двухшажного хода	1			Освоение техники	
60.		Сдача контрольных нормативов.	1			Учет	
61.		Разучивание перехода с неоконченным толчком одной палкой.	1			Освоение техники	
62.		Закрепление перехода с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции – 1000м	1			Освоение техники	
63.		Совершенствование перехода с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции – 1000м	1			Освоение техники	
64.		Оценивание перехода с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции – 1000м	1			Учет	
65.		Разучивание перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1			Освоение техники	
66.		Закрепление перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			Освоение техники	
67.		Совершенствование перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Оценивание результата на дистанции 2 км.	1			Освоение техники	
68.		Оценивание перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			Учет	
69.		Совершенствование лыжных ходов с прохождением дистанции 5км (девушки) и 6 км (юноши).	1			Освоение техники	
70.		Совершенствование лыжных ходов в соответствии с рельефом	1			Освоение техники	
71.		Прохождение дистанции со средней скоростью	1			Освоение техники	
72.		Соревнования на дистанции 3 км.	1				
73.	Спортивные игры 6 часов	Совершенствование приема и передачи мяча сверху. Разучивать индивидуально-тактические действия в зонах. Разучивать нападающий удар.	1		Играть в одну из спортивных игр по выбору	Освоение техники	
74.		Учет техники приема и передачи мяча сверху. Закрепление техники нападающего удара. Индивидуальные групповые тактические действия в обороне.	1			Освоение техники	
75.		Совершенствование техники нападающего удара. Разучивание блокирования. Разучивание индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон.	1			Освоение техники	
76.		Совершенствование техники нападающего удара. Закрепление техники блокирования. Разучивание приема	1			Освоение техники	

		мяча сверху с последующим падением. Разучивание групповым и командным действиям в нападении со сменой зон.					
77.		Учет техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Разучивание комбинации «Волна»	1			Учет	
78.		Совершенствование техники блокирования. Учебная игра.	1			Освоение техникой	
79.	Легкая атлетика 5 ч	Разучивание техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивания.	1		В равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивания».	Освоение техникой	
80.		Закрепление техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивания	1			Освоение техникой	
81.		Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивания	1			Освоение техникой	
82.		Учет техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивания	1			Учет	
83.		Круговая тренировка по станциям.	1				
84.		Спортивные игры 6 часов	Совершенствование техники блокирования. Разучивание групповым командным действиям.	1			Играть в одну из спортивных игр по выбору
85.	Учет техники блокирования одиночного. Разучивание тактическим действиям в нападении и защите.		1		Учет		
86.	Совершенствование тактическим действиям в нападении и защите.		1				
87.	Двухсторонняя игра. Проверка навыков в судействе.		1				
88.	Двухсторонняя игра. Поднимание туловища за 30 сек.		1		Тест		
89.	Двухсторонняя игра. Челночный бег 3+10 м.		1		Тест		
90.	Легкая атлетика 13 ч	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Закрепление техники бега на средние дистанции. Закрепление техники метания гранаты.	1		В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «согнув ноги». В метаниях на дальность и в сектор: метать гранату 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с места и разбега.	Освоение техникой	
91.		Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.	1			Освоение техникой	
92.		Учет техники метания гранаты. Круговая тренировка.	1			Учет	
93.		Закрепление техники эстафетного бега. Бег до 10 мин. с ускорениями.	1			Освоение техникой	
94.		Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 4*100 м., 4*400 м.	1			Освоение техникой	
95.		Учет техники эстафетного бега	1			Учет	
96.		Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Учет бега на 100 м. с низкого старта.	1			Освоение техникой	
97.		Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Прыжок в длину с места.	1			Освоение техникой	
98.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1			Освоение	

	способом согнув ноги. Оценивание подтягивания в висе (юноши), отжимания (девушки).				техникой	
99.	Учет прыжка в длину с разбега. Бег до 15-25 мин. в равномерном темпе.	1			Учет	
100.	Оценивание на результат в беге на 1000 м.	1			Тест	
101.	Оценивание на результат в беге на 3000 м.	1			Учет	
102.	Круговая тренировка. Челночный бег 3+10 м.	1			Тест	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Ванеева Людмила Яковлевна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022