

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа для 5-9 классов составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 17 декабря 2010 г. № 1897;
3. Учебный план и годовой календарный график МБОУ СОШ с. Старые Туймазы
4. «Комплексная программа физического воспитания 5-9 классы», В.И.Ляха и А.А.Зданевича; Волгоград: издательство «Учитель», 2012г;
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;(ред.от 21.04.2011г.);
6. Санитарно-эпидемиологических требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010. №189;

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета .

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания

занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области познавательной культуры:***

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Физическая культура**

#### **Знания о физической культуре.**

#### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Распределение часов по разделам для 5 класса**

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		По рабочей программе
1	Легкая атлетика	10

4	Гимнастика с элементами акробатики	13
5	Спортивные игры (волейбол)	10
6	Лыжная подготовка	10
7	Спортивные игры (баскетбол)	15
10	Легкая атлетика	10
11	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	<b>Итого</b>	68

#### Распределение часов по разделам для 6 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		По рабочей программе
1	Легкая атлетика	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	13
5	Спортивные игры (волейбол)	10
6	Лыжная подготовка	10
7	Спортивные игры (баскетбол)	15
10	Легкая атлетика	10
11	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	<b>Итого</b>	68

#### Распределение часов по разделам для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		По рабочей программе
1	Легкая атлетика	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	13
5	Спортивные игры (волейбол)	10

6	Лыжная подготовка	10
7	Спортивные игры (баскетбол)	15
10	Легкая атлетика	10
11	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	<b>Итого</b>	68

#### Распределение часов по разделам для 8 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		По рабочей программе
1	Легкая атлетика	11
4	Гимнастика с элементами акробатики	13
5	Спортивные игры (волейбол)	10
6	Лыжная подготовка	10
7	Спортивные игры (баскетбол)	15
10	Легкая атлетика	9
11	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	<b>Итого</b>	68

#### Распределение часов по разделам для 9 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		По рабочей программе
1	Легкая атлетика	11
4	Гимнастика с элементами акробатики	13
5	Спортивные игры (волейбол)	10
6	Лыжная подготовка	10
7	Спортивные игры (баскетбол)	15
10	Легкая атлетика	9
11	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	<b>Итого</b>	68

## Тематическое планирование 5 класс (68ч)

Легкая атлетика (10 ч)					
№ урока	Тема урока	Планируемые даты проведения урока	Фактическая дата проведения урока	Этнокультурные особенности Республики Башкортостан на эту тему урока	примечания
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег с ускорением.			Подвижная игра «Бег с флажками».	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.
2	Высокий старт				Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
3	Высокий старт				Встречная эстафета, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
4	Высокий старт,				Передача эстафетной палочки бег с ускорением, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
5	Бег на результат (60 м).			Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги»				Метание малого. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, прыжок с 7–9 шагов разбега мяча в горизонтальную цель с 5–6 м.

7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега.				Метание малого мяча в вертикальную цельс 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
8	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление.			Подвижная игра «юрта»	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.				ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м				ОРУ. Развитие выносливости.
<b>Гимнастика (13 ч)</b>					
11	Инструктаж по ТБ Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)			Подвижная игра «Запрещенное движение»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки..
12	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте.				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей
13	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте.				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей
14	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.			Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте. Развитие силовых способностей

15	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.				Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
16	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			Подвижная игра «Удочка».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей
17	Прыжок ноги врозь.				Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей
18	Прыжок ноги врозь.				Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей
19	Прыжок ноги врозь.			Подвижная игра «Прятки в кругах»	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей
20	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.				. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей
21	Кувырок вперед.				Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей

22	Кувырки вперед и назад.			Подвижная игра «Бездомный заяц».	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
23	Строевой шаг. Повороты в движении.				Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
<b>Спортивные игры Волейбол (10 ч)</b>					
24	Стойка игрока. Передвижения в стойке.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Техника безопасности при игре в волейбол
25	Стойка игрока. Передвижения в стойке..				Передача мяча двумя руками сверху вперед
26	Стойка игрока. Передвижения в стойке..				Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.
27	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
28	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке.
29	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
30	Стойка игрока. Передвижения в стойке.				Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
31	Прием мяча снизу двумя руками над собой.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

32	Прием мяча снизу двумя руками над собой.				Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
33	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
<b>Лыжная подготовка (10 ч)</b>					
34	Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях.			Подвижная игра «Секен»	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
35	Попеременный двухшажный ход				. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений
36	Повторить специальные упражнения на лыжах.				Совершенствовать технику попеременного двушажного хода, технику выполнения поворота переступанием; пройти дистанцию 1500м
37	Попеременный двухшажный ход. частоты сердечных сокращений				Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением
38	Комплекс ОРУ на лыжах.			Подвижная игра «Сокортуп»	Повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода и технику падения на лыжах; провести встречную эстафету на лыжах без лыжных палок
39	Одновременный бесшажный ход.				Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной

					скоростью
40	Одновременный бесшажный ход.				Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью (4 × 100 м). Лыжная эстафета
41	Техника спуска и подъема, различные стойки при передвижениях на лыжах			Подвижная игра «Секен»	Комплекс ОРУ с лыжными палками.
42	Комплекс специальных упражнений на лыжах.				Разучить технику торможения «упором», преодоление бугров и впадин
43	Комплекс ОРУ с лыжными палками.				Пройти дистанцию 1500-2000м
<b>Спортивные игры Баскетбол (15 ч)</b>					
44	Стойка и передвижения игрока. Правила соревнований.			Подвижная игра «Перетягивание аркана»	Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств.
45	Стойка и передвижения игрока.				Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
46	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.				Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.

47	Ведение мяча с изменением скорости.			Подвижная игра «Бег в мешках»	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств
48	Бросок двумя руками снизу в движении.				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.
49	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча..			Подвижная игра «Кто обгонит?».	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Развитие координационных качеств.
50	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Развитие координационных качеств
51	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.			Подвижная игра «Перетягивание аркана»	Сочетание приемов:( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
52	Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
53	. Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение –</i>

					<i>остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
54	Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
55	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.			Подвижная игра «Бег в мешках»	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
56	Бросок двумя руками от головы в движении.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.
57	Бросок одной рукой от плеча на месте.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.
58	Нападение быстрым прорывом.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Развитие координационных качеств.
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>					
59	Урок –сор-е ег в равномерном темпе.			Подвижная игра «Прятки в кругах»	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
60	Бег в равномерном темпе				ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие

					выносливости.
61	Высокий старт, бег с ускорением.				Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.
62	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции.			Подвижная игра «Палка-кидалка»	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.
63	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции.				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей
64	Бег на результат (60 м).				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Передача палочки
65	Специальные беговые упражнения.				Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу
66	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание».			Подвижная игра «Третий лишний»	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
67	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание»				Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
68	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание».				Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств

### Тематическое планирование 6 класс (68ч)

Легкая атлетика (10 ч)

№ урока	Тема урока	Планируемые даты проведения урока	Фактическая дата проведения урока	Этнокультурные особенности Республики Башкортостан на эту тему урока	примечания
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег с ускорением.			Подвижная игра «Бег с флажками».	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.
2	Высокий старт				Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
3	Высокий старт.				Встречная эстафета, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей
4	Высокий старт,				Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки бег с ускорением, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
5	Бег на результат (60 м).			Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».				Метание малого. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега.				Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
8	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление.			Подвижная игра «юрта»	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые

					упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>9</b>	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м.				ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>10</b>	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м				ОРУ. Развитие выносливости.
<b>Гимнастика (13 ч)</b>					
<b>11</b>	Инструктаж по ТБ Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)			Подвижная игра «Запрещенное движение»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки..
<b>12</b>	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей
<b>13</b>	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей
<b>14</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.			Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
<b>15</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.				Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
<b>16</b>	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			Подвижная игра «Удочка».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в

					движении. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей
17	Прыжок ноги врозь.				Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей
18	Прыжок ноги врозь.				Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей
19	Прыжок ноги врозь.			Подвижная игра «Прятки в кругах»	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей
20	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении				. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей
21	Кувырок вперед. Эстафеты.				Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
22	Кувырki вперед и назад.			Подвижная игра «Бездомный заяц».	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
23	Строевой шаг. Повороты в движении.				Кувырki вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных

					способностей
<b>Спортивные игры Волейбол (10 ч)</b>					
24	Стойка игрока. Передвижения в стойке.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол
25	Стойка игрока. Передвижения в стойке..				Передача мяча двумя руками сверху вперед
26	Стойка игрока. Передвижения в стойке..				Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты
27	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
28	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке.
29	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
30	Стойка игрока. Передвижения в стойке.				Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча
31	Прием мяча снизу двумя руками над собой.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
32	Прием мяча снизу двумя руками над собой.				Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

33	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
<b>Лыжная подготовка (10 ч)</b>					
34	Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях.			Подвижная игра «Секен»	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
35	Попеременный двухшажный ход				Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений
36	Повторить специальные упражнения на лыжах.				Совершенствовать технику попеременного двушажного хода, технику выполнения поворота переступанием; пройти дистанцию 1500м
37	Попеременный двухшажный ход. частоты сердечных сокращений				Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением
38	Комплекс ОРУ на лыжах.			Подвижная игра «Сокортуп»	Повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода и технику падения на лыжах; провести встречную эстафету на лыжах без лыжных палок
39	Одновременный бесшажный ход.				Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью
40	Одновременный бесшажный ход.				Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью (4 × 100

					м). Лыжная эстафета
41	Техника спуска и подъема, различные стойки при передвижениях на лыжах			Подвижная игра «Секен»	Комплекс ОРУ с лыжными палками.
42	Комплекс специальных упражнений на лыжах.				Разучить технику торможения «упором», преодоление бугров и впадин
43	Комплекс ОРУ с лыжными палками.				Пройти дистанцию 1500-2000м
<b>Спортивные игры Баскетбол (15 ч)</b>					
44	Стойка и передвижения игрока. Правила соревнований.			Подвижная игра «Перетягивание аркана»	Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств.
45	Стойка и передвижения игрока.				Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.
46	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.				Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.
47	Ведение мяча с изменением скорости.			Подвижная игра «Бег в мешках»	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств

48	Бросок двумя руками снизу в движении.				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.
49	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.. Развитие координационных качеств			Подвижная игра «Кто обгонит?».	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.
50	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
51	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.			Подвижная игра «Перетягивание аркана»	Сочетание приемов:( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
52	Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
53	. Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
54	Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на

					месте. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
55	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.			Подвижная игра «Бег в мешках»	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
56	Бросок двумя руками от головы в движении.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.
57	Бросок одной рукой от плеча на месте.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.
58	Нападение быстрым прорывом.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Развитие координационных качеств.
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>					
59	Урок –сор-е ег в равномерном темпе.			Подвижная игра «Прятки в кругах»	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
60	Бег в равномерном темпе				ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
61	Высокий старт, бег с ускорением.				Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты

					из различных исходных положений.
<b>62</b>	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции.			Подвижная игра «Палка-кидалка»	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.
<b>63</b>	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции.				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей
<b>64</b>	Бег на результат (60 м).				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Передача палочки
<b>65</b>	Специальные беговые упражнения.				Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу
<b>66</b>	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание».			Подвижная игра «Третий лишний»	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>67</b>	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание»				Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>68</b>	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание».				Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств

### Тематическое планирование 7 класс (68ч)

Легкая атлетика (10 ч)

№ урока	Тема урока	Планируемые даты проведения урока	Фактическая дата проведения урока	Этнокультурные особенности Республики Башкортостан на эту тему урока	примечания
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег с ускорением.			Подвижная игра «Бег с флажками».	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.
2	Высокий старт.				Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей
3	Высокий старт.				Встречная эстафета, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей
4	Высокий старт				Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки, бег с ускорением, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
5	Бег на результат (60 м).			Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».				Метание малого. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега.				Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
8	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление.			Подвижная игра «юрта»	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые

					упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>9</b>	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м.				ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>10</b>	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м				ОРУ. Развитие выносливости.
<b>Гимнастика (13 ч)</b>					
<b>11</b>	Инструктаж по ТБ Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)			Подвижная игра «Запрещенное движение»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки..
<b>12</b>	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей
<b>13</b>	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей
<b>14</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.			Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
<b>15</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.				Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
<b>16</b>	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			Подвижная игра «Удочка».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в

					движении. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей
17	Прыжок ноги врозь.				Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей
18	Прыжок ноги врозь.				Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей
19	Прыжок ноги врозь.			Подвижная игра «Прятки в кругах»	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей
20	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении				. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей
21	Кувырок вперед. Эстафеты.				Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
22	Кувырki вперед и назад.			Подвижная игра «Бездомный заяц».	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
23	Строевой шаг. Повороты в движении.				Кувырki вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных

					способностей
<b>Спортивные игры Волейбол (10 ч)</b>					
24	Стойка игрока. Передвижения в стойке.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Техника безопасности при игре в волейбол
25	Стойка игрока. Передвижения в стойке..				Передача мяча двумя руками сверху вперед
26	Стойка игрока. Передвижения в стойке..				Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.
27	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
28	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке.
29	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
30	Стойка игрока. Передвижения в стойке.				Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча
31	Прием мяча снизу двумя руками над собой.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
32	Прием мяча снизу двумя руками над собой.				Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

33	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
<b>Лыжная подготовка (10 ч)</b>					
34	Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях.			Подвижная игра «Секен»	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
35	Попеременный двухшажный ход				Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений
36	Повторить специальные упражнения на лыжах.				Совершенствовать технику попеременного двушажного хода, технику выполнения поворота переступанием; пройти дистанцию 1500м
37	Попеременный двухшажный ход. частоты сердечных сокращений				Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением
38	Комплекс ОРУ на лыжах.			Подвижная игра «Сокортуп»	Повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода и технику падения на лыжах; провести встречную эстафету на лыжах без лыжных палок
39	Одновременный бесшажный ход.				Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью
40	Одновременный бесшажный ход.				Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и

					максимальной скоростью (4 × 100 м). Лыжная эстафета
41	Техника спуска и подъема, различные стойки при передвижениях на лыжах			Подвижная игра «Секен»	Комплекс ОРУ с лыжными палками.
42	Комплекс специальных упражнений на лыжах.				Разучить технику торможения «упором», преодоление бугров и впадин
43	Комплекс ОРУ с лыжными палками.				Пройти дистанцию 1500-2000м
<b>Спортивные игры Баскетбол (15 ч)</b>					
44	Стойка и передвижения игрока. Правила соревнований.			Подвижная игра «Перетягивание аркана»	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств.
45	Стойка и передвижения игрока.				Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.
46	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.				Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.
47	Ведение мяча с изменением скорости.			Подвижная игра «Бег в мешках»	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств

48	Бросок двумя руками снизу в движении				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.
49	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.. Развитие координационных качеств			Подвижная игра «Кто обгонит?».	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.
50	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Развитие координационных качеств
51	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.			Подвижная игра «Перетягивание аркана»	Сочетание приемов:( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
52	Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
53	. Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
54	Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение –</i>

					<i>остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
55	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.			Подвижная игра «Бег в мешках»	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
56	Бросок двумя руками от головы в движении.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.
57	Бросок одной рукой от плеча на месте.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.
58	Нападение быстрым прорывом.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Развитие координационных качеств.
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>					
59	Урок –сор-е ег в равномерном темпе.			Подвижная игра «Прятки в кругах»	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
60	Бег в равномерном темпе				ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
61	Высокий старт, бег с ускорением.				Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.

62	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции.			Подвижная игра «Палка-кидалка»	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.
63	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции.				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей
64	Бег на результат (60 м).				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки
65	Специальные беговые упражнения.				Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу
66	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание».			Подвижная игра «Третий лишний»	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
67	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание»				Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
68	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание».				Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств

### Тематическое планирование 8 класс (68ч)

Легкая атлетика (10 ч)					
№ урока	Тема урока	Планируемые даты проведения урока	Фактическая дата проведения урока	Этнокультурные особенности Республики Башкортостан на эту	примечания

				тему урока	
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег с ускорением.			Подвижная игра «Бег с флажками».	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.
2	Высокий старт.				Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей
3	Высокий старт.				Бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей
4	Высокий старт.				Передача эстафетной палочки, бег с ускорением, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей
5	Бег на результат (60 м).			Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги»				Метание малого. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега.				Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
8	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление.			Подвижная игра «юрта»	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в				ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-

	горизонтальную цель с 5–6 м.				силовых качеств
<b>10</b>	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м				ОРУ. Развитие выносливости.
<b>11</b>	Специальные беговые упражнения.				Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу
<b>Гимнастика (13 ч)</b>					
<b>12</b>	Инструктаж по ТБ Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)			Подвижная игра «Запрещенное движение»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки..
<b>13</b>	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей
<b>14</b>	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей
<b>15</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.			Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
<b>16</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.				Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
<b>17</b>	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			Подвижная игра «Удочка».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых

					способностей
18	Прыжок ноги врозь.				Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей
19	Прыжок ноги врозь.				Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей
20	Прыжок ноги врозь.			Подвижная игра «Прятки в кругах»	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей
21	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.				. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей
22	Кувырок вперед. Эстафеты.				Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
23	Кувырки вперед и назад.			Подвижная игра «Бездомный заяц».	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
24	Строевой шаг. Повороты в движении.				Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей

<b>Спортивные игры Волейбол (10 ч)</b>					
<b>25</b>	Стойка игрока. Передвижения в стойке.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол
<b>26</b>	Стойка игрока. Передвижения в стойке..				Передача мяча двумя руками сверху вперед
<b>27</b>	Стойка игрока. Передвижения в стойке..				Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты
<b>28</b>	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
<b>29</b>	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке.
<b>30</b>	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
<b>31</b>	Стойка игрока. Передвижения в стойке.				Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча
<b>32</b>	Прием мяча снизу двумя руками над собой.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
<b>33</b>	Прием мяча снизу двумя руками над собой.				Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

34	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
<b>Лыжная подготовка (10 ч)</b>					
35	Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях.			Подвижная игра «Секен»	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
36	Попеременный двухшажный ход				. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений
37	Повторить специальные упражнения на лыжах.				Совершенствовать технику попеременного двушажного хода, технику выполнения поворота переступанием; пройти дистанцию 1500м
38	Попеременный двухшажный ход. частоты сердечных сокращений				Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением
39	Комплекс ОРУ на лыжах.			Подвижная игра «Сокортуп»	Повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода и технику падения на лыжах; провести встречную эстафету на лыжах без лыжных палок
40	Одновременный бесшажный ход.				Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью
41	Одновременный бесшажный ход.				Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и

					максимальной скоростью (4 × 100 м). Лыжная эстафета
42	Техника спуска и подъема, различные стойки при передвижениях на лыжах			Подвижная игра «Секен»	Комплекс ОРУ с лыжными палками.
43	Комплекс специальных упражнений на лыжах.				Разучить технику торможения «упором», преодоление бугров и впадин
44	Комплекс ОРУ с лыжными палками.				Пройти дистанцию 1500-2000м
<b>Спортивные игры Баскетбол (15 ч)</b>					
45	Стойка и передвижения игрока. Правила соревнований.			Подвижная игра «Перетягивание аркана»	Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств.
46	Стойка и передвижения игрока.				Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.
47	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.				Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.
48	Ведение мяча с изменением скорости.			Подвижная игра «Бег в мешках»	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств

49	Бросок двумя руками снизу в движении.				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.
50	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.. Развитие координационных качеств			Подвижная игра «Кто обгонит?».	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.
51	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Развитие координационных качеств
52	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.			Подвижная игра «Перетягивание аркана»	Сочетание приемов:( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
53	Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.. Развитие координационных качеств
54	. Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
55	Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ( <i>ведение –</i>

					<i>остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
56	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.			Подвижная игра «Бег в мешках»	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
57	Бросок двумя руками от головы в движении.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.
58	Бросок одной рукой от плеча на месте.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.
59	Нападение быстрым прорывом.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции Развитие координационных качеств.
<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>					
60	Урок –сор-е ег в равномерном темпе.			Подвижная игра «Прятки в кругах»	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
61	Бег в равномерном темпе				ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
62	Высокий старт, бег с ускорением.				Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

					Старты из различных исходных положений.
63	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции.			Подвижная игра «Палка-кидалка»	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.
64	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции.				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей
65	Бег на результат (60 м).				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки
66	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание».			Подвижная игра «Третий лишний»	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
67	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание»				Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
68	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание».				Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств

### Тематическое планирование 9 класс (68ч)

Легкая атлетика (10 ч)					
№ урока	Тема урока	Планируемые даты проведения урока	Фактическая дата проведения урока	Этнокультурные особенности Республики Башкортостан на эту	примечания

				тему урока	
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег с ускорением.			Подвижная игра «Бег с флажками».	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.
2	Высокий старт				Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
3	Высокий старт.				Встречная эстафета, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей
4	Высокий старт.				Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки, бег с ускорением, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей
5	Бег на результат (60 м).			Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги»				Метание малого. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега.				Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
8	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление.			Подвижная игра «юрта»	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств

9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м.				ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м				ОРУ. Развитие выносливости.
11	Специальные беговые упражнения.				Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу
<b>Гимнастика (13 ч)</b>					
12	Инструктаж по ТБ Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)			Подвижная игра «Запрещенное движение»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки..
13	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей
14	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей
15	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.			Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.				Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
17	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			Подвижная игра «Удочка».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в

					движении. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей
18	Прыжок ноги врозь.				Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей
19	Прыжок ноги врозь.				Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей
20	Прыжок ноги врозь.			Подвижная игра «Прятки в кругах»	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей
21	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении				. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей
22	Кувырок вперед. Эстафеты.				Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
23	Кувырki вперед и назад.			Подвижная игра «Бездомный заяц».	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
24	Строевой шаг. Повороты в движении.				Кувырki вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных

					способностей
<b>Спортивные игры Волейбол (10 ч)</b>					
25	Стойка игрока. Передвижения в стойке.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол
26	Стойка игрока. Передвижения в стойке..				Передача мяча двумя руками сверху вперед
27	Стойка игрока. Передвижения в стойке..				Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты
28	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
29	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке.
30	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
31	Стойка игрока. Передвижения в стойке.				Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча
32	Прием мяча снизу двумя руками над собой.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
33	Прием мяча снизу двумя руками над собой.				Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

34	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.				Стойка игрока. Передвижения в стойке.
<b>Лыжная подготовка (10 ч)</b>					
35	Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях.			Подвижная игра «Секен»	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
36	Попеременный двухшажный ход				Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений
37	Повторить специальные упражнения на лыжах.				Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода, технику выполнения поворота переступанием; пройти дистанцию 1500м
38	Попеременный двухшажный ход, частоты сердечных сокращений				Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением
39	Комплекс ОРУ на лыжах.			Подвижная игра «Сокортуп»	Повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода и технику падения на лыжах; провести встречную эстафету на лыжах без лыжных палок
40	Одновременный бесшажный ход.				Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью
41	Одновременный бесшажный ход.				Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью (4 × 100

					м). Лыжная эстафета
42	Техника спуска и подъема, различные стойки при передвижениях на лыжах			Подвижная игра «Секен»	Комплекс ОРУ с лыжными палками.
43	Комплекс специальных упражнений на лыжах.				Разучить технику торможения «упором», преодоление бугров и впадин
44	Комплекс ОРУ с лыжными палками.				Пройти дистанцию 1500-2000м
<b>Спортивные игры Баскетбол (15 ч)</b>					
45	Стойка и передвижения игрока. Правила соревнований.			Подвижная игра «Перетягивание аркана»	Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств.
46	Стойка и передвижения игрока.				Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.
47	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.				Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.
48	Ведение мяча с изменением скорости.			Подвижная игра «Бег в мешках»	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.
49	Бросок двумя руками снизу в движении.				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением

					скорости. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.
50	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.. Развитие координационных качеств			Подвижная игра «Кто обгонит?».	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.
51	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.
52	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.			Подвижная игра «Перетягивание аркана»	Сочетание приемов:(ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Развитие координационных качеств
53	Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.
54	. Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом.
55	Вырывание и выбивание мяча.				Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом.
56	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.			Подвижная игра «Бег в мешках»	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств

57	Бросок двумя руками от головы в движении.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.
58	Бросок одной рукой от плеча на месте.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Нападение быстрым прорывом.
59	Нападение быстрым прорывом.				Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Развитие координационных качеств.
<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>					
60	Урок –сор-е ег в равномерном темпе.			Подвижная игра «Прятки в кругах»	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
61	Бег в равномерном темпе				ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
62	Высокий старт, бег с ускорением.				Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.
63	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции.			Подвижная игра «Палка-кидалка»	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.
64	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции.				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей
65	Бег на результат (60 м).				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Передача палочки

<b>66</b>	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание».			Подвижная игра «Третий лишний»	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.
<b>67</b>	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание»				Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.
<b>68</b>	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание».				Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ.



## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2011г. Программа разработана в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ с. Старые Туймазы на 2016-2017 г. (утв. пр. № 118 от 28 августа 2016 г.), с Календарным учебным графиком МБОУ СОШ с. Старые Туймазы на 2016-2017 учебный год (утв. пр. №119 от 28.08.2016 г.)

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

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

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках,

варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

Раздел «Элементы единоборств». Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

## Содержание учебного предмета

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

№	Вид программного материала	Количество часов
		Класс

		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Спортивные игры	33	33	32	29	29
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	18	18	18
1.3	Легкая атлетика	27	27	28	28	28
1.4	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
1.5	Элементы единоборств	-	-	4	7	7
1.6	Плавание	-	-	-	-	-
2	Итого	102	102	102	102	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

( в процессе уроков)

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств

7-9класс. Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Практическая часть

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5

на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и 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.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций

игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двушажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями 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, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); 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 полушаг, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обводка сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.

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

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

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

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

## **Оценка достижения планируемых результатов освоения программы.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-

оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>
--	--	--	---

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

времени.			
----------	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Физические	Контрольные	Возр аст	Уровень
------------	-------------	-------------	---------

способности	упражнения (тест)		Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
		11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
13	150	167-190	205	138	151-170	183		
14	160	180-195	210	139	154-177	192		
15	163	183-205	220	143	158-179	194		

Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

*Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет*

## Перечень учебно-методического обеспечения

1. Виленский М.Я. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений/ авт.-сост. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов/ под ред. Виленского М.Я. 6-е изд.-М.: Просвещение, 2010.
2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.-2-е изд. - М.: Просвещение, 2014.
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Тестовый контроль. Для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2012.
4. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2014.
5. М.: Просвещение, 2014.
6. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2014.
7. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 8-9 класс. –М.: Просвещение, 2014.
8. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.-3-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
9. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.И. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012.
10. Электронный ресурс. Энциклопедический сайт  
<https://ru.wikipedia.org/w/index.php?search=история+Олимпийских+игр&title=Служебная%3АПоиск&go=Перейти>  
<https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Служебная%3АПоиск&profile=default&search=Физическая+культура&fulltext=Search>  
<https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Служебная%3АПоиск&profile=default&search=спорт&fulltext=Search>
11. Электронный ресурс. Официальные правила Волейбола 2013-2016 гг.  
[http://www.fivb.org/en/Refereeing-Rules/Documents/FIVB-Volleyball\\_Rules2013-RU\\_v8\\_20130812.pdf](http://www.fivb.org/en/Refereeing-Rules/Documents/FIVB-Volleyball_Rules2013-RU_v8_20130812.pdf).
12. Электронный ресурс. Официальные правила Баскетбола 2014 г.  
<http://russiabasket.ru/upload/iblock/601/ofitsialnye-pravila-basketbola-fiba-2014.pdf>
13. Электронный ресурс. Правила проведения соревнований по легкой атлетике 2014-2015 г.  
[www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
14. Электронный ресурс. Официальные правила Футбола. [http://www.ff.spb.ru/pravila\\_igr](http://www.ff.spb.ru/pravila_igr)
15. Электронный ресурс. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.  
<http://www.flgr.ru/rules/rules1/1497.html>
16. Электронный ресурс. Правила проведения соревнований по гимнастике.  
<http://www.bga.by/rus/artistic/>

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Элементы содержания
<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>		
1	Понятие об утомлении и переутомлении. Инструктаж ТБ.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж утомлении и переутомлении.
2	Спринтерский бег. Специальные беговые упраж.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
3	Спринтерский бег. СБУ. Максимально быстрый бег на месте	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
4	Спринтерский бег. Высокий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.
5	Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.
6	Спринтерский бег. Бег с ускорением. Эстафетный бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 15 – 20 с. Эстафетный бег.
7	Прыжки через препятствие.	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов) с места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
8	Прыжки в длину.	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов) с места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками
9	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
10	Метание мяча в	Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг

	цель с расстояния 12 - 14 метров.	кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с р метров.
11	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Ч результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
12	Метание мяча с разбега. СБУ.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метан с 4 – 5 шагов разбега на дальность
<i>Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)</i>		
13	Волейбол	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Скачок с безопорной фазой; ходьба выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые у
14	Волейбол	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перем способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация тех (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения.
15	Волейбол	Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чер стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собо перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу дву прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у чередование передачи сверху – прием снизу.
16	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и п и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. У
17	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча све передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием м партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование перед снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.
18	Волейбол	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением впр назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, набро (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи све Учебная игра.
19	Волейбол	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой ли
20	Волейбол	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и пере игра.
21	Баскетбол	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменени скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. С прыжком после ведения. Правила игры.

22	Баскетбол	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол.
23	Баскетбол	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). прыжки вверх из приседа.
24	Баскетбол	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
25	Баскетбол	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в одном направлении; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.
26	Баскетбол	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в одном направлении; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.
27	Баскетбол	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; броски после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра.
<i>Гимнастика (18 часов)</i>		
28	Строевые упражнения	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования навыков в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость. Упражнения на сопротивление.
29	Висы. Строевые упражнения	Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении. В висе поднимать колени ног с последующим их выпрямлением и опусканием.
30	Висы. Строевые упражнения	Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа, с прыжка; в висе с размахиванием изгибами, соскок махом назад. В висе (на перекладине, гимнастической верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с выпрямлением и опусканием.
31	Висы. Строевые упражнения	Из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переноситься на нижнюю жердь. На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами упор на руках прогнувшись.
32	Висы. Строевые упражнения	Из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переноситься на нижнюю жердь. На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами упор на руках прогнувшись.
33	Висы. Строевые упражнения	На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват сверху, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор; из

	упражнения	дине низкой махом назад соскок с поворотом плечом назад.
34	Акробатика	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м), из упор на голове толчком двумя ногами (м). Опускание в «мост» и вставание с «моста» (д). Разучить преодоление полосы препятствий.
35	Акробатика	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м), из упор на голове толчком двумя ногами (м). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д). Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастики на каната (2—3 препятствия). Подвижные игры.
36	Акробатика	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м), стойка на голове толчком двумя ногами (м). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д).
37	Опорный прыжок	Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, с заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастики на гимнастической стенке на мягкость приземления.
38	Опорный прыжок	Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.), ноги врозь в длину через козла высотой 100 см (д).
39	Опорный прыжок	Строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. Опорные прыжки в длину через козла высотой 110 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см (д).
40	Развитие координационных способностей	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения на гимнастическом бревне.
41	Развитие координационных способностей	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения на гимнастическом бревне.
42	Развитие силовых способностей	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение на горизонтальном и наклонном рукоходе (м., д.) Передвижение на брусьях в упоре на ногах (м). подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)
43	Развитие силовых способностей	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и наклонном рукоходе (м., д.) Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание на перекладине (м.), в висе лежа.
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на месте и в движении по наклонной скамейке, лестнице или доске и др. Совершенствование техники передвижения по гимнастической стенке и с гимнастического бревна; ходьбы на носках приставными шагами с движениями рук, размахивания изгибами в висе на канате, соскока махом назад.
45	Развитие гибкости	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастики на скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Прыжок в движении».
<i>Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)</i>		
46	Баскетбол	ОРУ с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; броски и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок

		рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра
47	Баскетбол	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча. Прыжке из – под щита. Учебная игра
48	Баскетбол	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра
<i>Лыжная подготовка (20 Часов)</i>		
49	Освоение техники лыжных ходов.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке
50	Освоение техники лыжных ходов.	Повторение пройденного в 6 классе. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двушажного хода к одновременному бесшажному ходу, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра.
51	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра.
52	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "По местам".
53	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра
54	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход в высокой стойке. Торможение «плугом».
55	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход в высокой стойке. Торможение «плугом».
56	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.
57	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом»
58	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.

59	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двушажного хода к одношажному, преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «елочкой» упором двумя лыжами.
60	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двушажного хода к одношажному, преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «елочкой» упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км
61	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.
62	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.
63	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.
64	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двушажного хода к одношажному, преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «елочкой» упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км
65	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двушажного хода к одношажному, преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «елочкой» упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км
66	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двушажного хода к одношажному, преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «елочкой» упором двумя лыжами.
67	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.
68	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.
<i>Элементы единоборств (4 часа)</i>		
69	Овладение техникой приемов	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами самообороны. Подвижные игры с элементами борьбы.

70	Овладение техникой приемов	Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы
71	Овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы
72	Овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы
<i>Спортивные игры (баскетбол – 6 часов)</i>		
73	Баскетбол	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра
74	Баскетбол	Специальные беговые упражнения. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
75	Баскетбол	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения
76	Баскетбол	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.
77	Баскетбол	Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра
78	Баскетбол	Специальные беговые упражнения. Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прегоном. Учебная игра
<i>Спортивные игры (волейбол – 8 часов)</i>		
	Волейбол	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в ступнях на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача мяча на расстояние; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра

79		
80	Волейбол	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; из – за лицевой линии.
81	Волейбол	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.
82	Волейбол	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом укороченных площадках. Учебная игра.
83	Волейбол	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием предметов рукой. Учебная игра.
84	Волейбол	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
85	Волейбол	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием предметов рукой. Учебная игра.
86	Волейбол	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.
<i>Легкая атлетика (16 часов)</i>		
87	Спринтерский бег	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых перестроений на месте и в движении. Комплекс подготовительных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега.
88	Спринтерский бег	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрое время (сериями по 15 – 20 с.).
	Спринтерский бег	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Высокий старт и бег от 30 до 40 метров.

89		
90	Спринтерский бег	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.
91	Спринтерский бег	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевого, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 60 метров – на время.
92	Метание	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание теннисного мяча с отскока от стены с места и с шага.
93	Метание	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками с места и с шага партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
94	Метание	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча с головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту и на максимальную высоту.
95	Прыжки	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 – 7 шагов) – на результат. Совершенствование техники прыжков, в длину согнув ноги с короткого разбега.
96	Прыжки	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
97	Прыжки	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
98	Бег по пересеченной местности	Специальные беговые упражнения. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления. Спортивные игры.
	Бег по	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, смена

99	пересеченной местности		и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Подвижные игры.
100	Бег пересеченной местности	по	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, пересеченной местности, прилегающей к школе.
101	Бег пересеченной местности	по	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.
102	Бег пересеченной местности	по	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2011г. Программа разработана в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ с. Старые Туймазы на 2016-2017 г. (утв. пр. № 118 от 28 августа 2016 г.), с Календарным учебным графиком МБОУ СОШ с. Старые Туймазы на 2016-2017 учебный год (утв. пр. №119 от 28.08.2016 г.)

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

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

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках,

варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

Раздел «Элементы единоборств». Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

## Содержание учебного предмета

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

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9

1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Спортивные игры	33	33	32	29	29
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	18	18	18
1.3	Легкая атлетика	27	27	28	28	28
1.4	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
1.5	Элементы единоборств	-	-	4	7	7
1.6	Плавание	-	-	-	-	-
2	Итого	102	102	102	102	102

## 8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств

7-9класс. Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Практическая часть

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность

разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями 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, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); 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 полушаг, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.

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

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

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

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

## **Оценка достижения планируемых результатов освоения программы**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-

оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

#### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>
--	--	--	---

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### *Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет*

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9

Координационные	Челночный бег 3х10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже	
		12		9,0-8,6			9,6-9,1		
		13	9,5		9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
		14	9,3		8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		15	9,1		8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,6
			9,6			7,7	9,7		8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше	
		12	146	158-178			149-168		
		13	150	167-190	191 и выше	135	151-170	182	
		14	160	180-195	205	138	154-177	183	
		15	163	183-205	210	139	158-179	192	
					220	143		194	
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше	
		12							
		13	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150	
		14	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200	
		15	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250	
			1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300	

Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

### Перечень учебно-методического обеспечения

17. Виленский М.Я. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений/ авт.-сост. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов/ под ред. Виленского М.Я. 6-е изд.-М.: Просвещение, 2010.
18. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.-2-е изд. - М.: Просвещение, 2014.
19. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Тестовый контроль. Для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2012.
20. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-7 класс. –М.: Просвещение, 2014.
21. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2014.
22. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 8-9 класс. –М.: Просвещение, 2014.
23. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.-3-е изд. – М.: Просвещение, 2011.

24. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.И. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012.
25. Электронный ресурс. Энциклопедический сайт  
<https://ru.wikipedia.org/w/index.php?search=история+Олимпийских+игр&title=Служебная%3АПоиск&go=Перейти>  
  
<https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Служебная%3АПоиск&profile=default&search=Физическая+культура&fulltext=Search>  
  
<https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Служебная%3АПоиск&profile=default&search=спорт&fulltext=Search>
26. Электронный ресурс. Официальные правила Волейбола 2013-2016 гг.  
[http://www.fivb.org/en/Refereeing-Rules/Documents/FIVB-Volleyball\\_Rules2013-RU\\_v8\\_20130812.pdf](http://www.fivb.org/en/Refereeing-Rules/Documents/FIVB-Volleyball_Rules2013-RU_v8_20130812.pdf).
27. Электронный ресурс. Официальные правила Баскетбола 2014 г.  
<http://russiabasket.ru/upload/iblock/601/ofitsialnye-pravila-basketbola-fiba-2014.pdf>
28. Электронный ресурс. Правила проведения соревнований по легкой атлетике 2014-2015 г.  
[www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
29. Электронный ресурс. Официальные правила Футбола. [http://www.ff.spb.ru/pravila\\_igry](http://www.ff.spb.ru/pravila_igry)
30. Электронный ресурс. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.  
<http://www.flgr.ru/rules/rules1/1497.html>
31. Электронный ресурс. Правила проведения соревнований по гимнастике.  
<http://www.bga.by/rus/artistic/>

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Элементы содержания
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>		
1	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. И Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимп современной России.
2	Спринтерский бег. Бег с ускорениями.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. П пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Б – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с серий по 20 – 30 м).
3	Спринтерский бег. Техника низкого старта. СБУ.	Совершенствование техники специальных беговых упражнений (СБУ): вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров x40 – 60 метров.
4	Спринтерский бег. Совершенствование СБУ. Высокий старт.	Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продв высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.
5	Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон.	Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продв высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.
6	Спринтерский бег. Техника эстафетного бега.	Специальные беговые упражнения: с продвижением вперед с высок бедра, семенящего бега; Рассказать о разновидностях эстафет, зоне п эстафетного бега
7	Прыжки через препятствие.	Специальные беговые упражнения: с продвижением вперед с высок бедра, семенящего бега; стартового разгона. Прыжок через препятстви шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения
	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; низкий с разгон; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвижением вперед. способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фа

8		прыжками
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; низкий старт с разгона; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвижением вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета, приземления в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
10	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 м. Развитие скорости мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.
11	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 18 м	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.
12	Метание мяча в цель и на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.
<i>Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)</i>		
13	Волейбол. Стойки игрока.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Назад, скачок с безопорной стойки, бег пригибной и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Игровые упражнения.
14	Волейбол. Передвижения в стойках волейболиста.	Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым шагом, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускоренное передвижение, имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Игровые упражнения. Развитие координационных способностей.
	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, передача после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей в паре; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в паре, от брошенного партнером (расстояние 3 – 4 м, прием мяча: у стены, над собой, передача сверху – прием снизу).

15		
16	Волейбол. Передача мяча сверху в парах.	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении, с перемещением и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вперед, назад; через сетку. Учебная игра.
17	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу.	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками, в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4 м); прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра.
18	Волейбол. Передачи и прием мяча в парах.	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах; прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4 м, прием мяча: у стены, над собой). Учебная игра.
19	Волейбол. Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из-за передней линии.
20	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах.	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах над собой с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Учебная игра.
21	Баскетбол. Перемещения в стойках. Владение мячом.	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Повороты на месте с мячом. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения мяча. Учебная игра.
22	Баскетбол. Остановка игрока с мячом прыжком.	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Остановка с мячом прыжком после ведения мяча. Остановка с мячом прыжком после ведения мяча. Учебная игра.
23	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками сзади от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) из приседа.
	Баскетбол. Ловля и передачи мяча в парах, тройка.	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками сзади от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).



		бруснях взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то на 90°.
34	Акробатика. Стойка на руках и голове (м). «Мост» из положения стоя (д)	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (д). Разуч полосы препятствий. Подвижные игры.
35	Акробатика. Стойка на руках и голове (м). «Мост» из положения стоя (д)	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м), С руках силой (м). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помо преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.
36	Акробатика. Комбинации из изученных элементов.	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой присев стойка на голове толчком двумя ногами (м). Опускание в «м с «моста» с помощью (д). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
37	Опорный прыжок через коня в ширину (д), через козла в длину (м)	Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в дос согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).
38	Опорный прыжок боком с поворотом на 90° (д), согнув ноги (м)	Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с п (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягк в доскок (д); прыжок, согнув ноги в длину через козла высотой 110
39	Опорный прыжок совершенствование.	Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с п (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягк в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-
40	Развитие координационных способностей.	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с в лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия) равновесии на гимнастическом бревне.
41	Развитие координации. Преодоление полосы препятствий.	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с в лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия) равновесии на гимнастическом бревне.
42	Развитие силовых способностей. Лазанья и перелезания.	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтально рукоходе. Передвижение на бруснях в упоре с согнутыми ногами (м в висе на перекладине (м), в висе лежа ( д.)
43	Развитие силовых способностей. Лазанья и подтягивание.	Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтально рукоходе. Передвижение на бруснях в упоре с согнутыми ногами (м в висе на перекладине (м.), в висе лежа.
44	Развитие скоростно-силовых способностей в упражнениях на гимнастической стенке.	Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с 360°.Спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бр носках укороченными и приставными шагами с движениями ру изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад.
45	Развитие гибкости. Преодоление полосы	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лаз гимнастических скамеек,(2—3 препятствия). Подвижные игры: «

	препятствий.	«Запрещенное движение».
46	Баскетбол. Ведение мяча. Броски одной и двумя руками.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника двумя руками с места и в прыжке, бросок в движении после ловли в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием.
47	Баскетбол. Ловля и передачи мяча. Броски на точность.	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита.
48	Баскетбол: комбинации из изученных элементов техники в нападении.	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со стороны из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебные упражнения.
<i>Лыжная подготовка (20 Часов)</i>		
49	Освоение техники классических лыжных ходов.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Одновременный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км
50	Освоение техники классических лыжных ходов. Спуск.	Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек изучаемых способов передвижения на дистанции
51	Освоение техники перехода с хода на ход.	Одновременный двушажный ход. Переход от попеременного двушажного к одновременному ходу, преодоление мелких неровностей поверхности (выступа). Подвижная игра.
52	Освоение одновременных ходов.	Одновременный двушажный ход (совершенствование), переход от двушажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом.
53	Спуск и подъем «елочкой», «лесенкой» в гору.	Переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором.
54	Спуск с изменением стоек. Подъем в гору, поворот упором.	Одновременный одношажный ход. Переход от попеременного двушажного к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек. Подъем «елочкой» поворот упором двумя лыжами.
55	Освоение техники коньковых лыжных ходов. Торможение «пругом»	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход коньковым ходом. Спуск в высокой стойке. Торможение «пругом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.
56	Коньковые ходы. Торможение «пругом».	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход коньковым ходом. Спуск в высокой стойке. Торможение «пругом» изучаемых способов передвижения на дистанции.

57	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции 3 км.	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. двушажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней «плугом». Дистанция – 3 км.
58	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции 2-3 км	Одновременный двушажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км.
59	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции 2 км	Одновременный двушажный ход, переход от попеременного двушажного к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности двумя лыжами. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 2 км.
60	Подъемы в гору. Поворот «плугом».	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двушажного к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности «елочкой», «лесенкой»; Поворот «плугом». Дистанция – 2 км
61	Спуск в разной стойке. Торможение «плугом».	Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом» на дистанции от 1 до 2 км.
62	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов.	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км.
63	Одновременные техники лыжных ходов.	Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Подвижная игра "Вызов номеров" на дистанции от 1 до 2 км.
64	Одновременные техники лыжных ходов.	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двушажного к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности («елочкой», «лесенкой»); поворот упором двумя лыжами. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д), от 1,5 до 3 км (м).
	Бесшажный, двушажный	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двушажного к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности («елочкой», «лесенкой»); поворот упором двумя лыжами. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д), от 1,5 до 3 км (м).

65	лыжный ход.	одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км
66	Освоение техники лыжных ходов.	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижные игры с элементами «номеров».
67	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом» на дистанции.
68	Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов торможения на дистанции.
<i>Элементы единоборств (7 часов)</i>		
69	Овладение техникой приемов захвата рук и туловища.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.
70	Овладение техникой приемов освобождения от захватов.	Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы
71	Овладение техникой приемов борьбы.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы
72	Овладение техникой приемов страховки.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы
73	Овладение техникой приемов само страховки.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы
74	Овладение техникой приемов захвата.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры.

75	Овладение техникой приемов освобождения от захвата.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предметом овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с эле
<i>Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)</i>		
76	Баскетбол. Тактика свободного нападения.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча н четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от м шагов. Тактика свободного нападения.
77	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники игры.	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча н месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов
78	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча н месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
<i>Спортивные игры (волейбол – 8 часов)</i>		
79	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча.	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в г (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенными шагами; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.
80	Волейбол. Подача через сетку из – за лицевой линии.	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в г (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенными шагами; подача через сетку из – за лицевой линии.
81	Волейбол. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке. Учебная игра.
82	Волейбол. Верхняя и нижняя подача мяча. Прием и передача.	ОРУ развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.
	Волейбол. Тактика	ОРУ развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.

83	нападения.	Тактика нападения. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
84	Волейбол. Прием и передача. Разновидности подачи.	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача. Броски набивного мяча в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
85	Волейбол. Нападение по зонам с изменением позиций.	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
86	Волейбол: подача через сетку из – за лицевой линии.	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в стену (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенной силой мяча через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.
<i>Легкая атлетика (16 часов)</i>		
87	Спринтерский бег. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега.	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений, перестроений на месте и в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Подвижная игра «Мяч капитану».
88	Спринтерский бег. СБУ. Бег с максимальной скоростью.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
89	Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон.	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.
90	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
	Спринтерский бег. Бег 60 метров.	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 60 метров – на результат.

91		
92	Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от шага.
93	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
94	Метание мяча на дальность.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.
95	Прыжки в длину согнув ноги с короткого разбега.	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 шагов), установленное у места приземления, с целью отработки техники прыжка вперед. Совершенствование техники прыжков, в длину согнув ноги с короткого разбега.
96	Прыжки в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
97	Прыжки через препятствие.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
98	Бег по пересеченной местности	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 500м.
99	Бег по пересеченной местности до 20 мин. (ю), до 15 мин. (д)	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, смена направления в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры.

100	Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, хо Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Спортивные игры.
101	Кроссовый бег.	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Пре препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.
102	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, пры игры.

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2011г. Программа разработана в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ с. Старые Туймазы на 2016-2017 г. (утв. пр. № 118 от 28 августа 2016 г.), с Календарным учебным графиком МБОУ СОШ с. Старые Туймазы на 2016-2017 учебный год (утв. пр. №119 от 28.08.2016 г.)

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

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

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 33 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные

комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

Раздел «Элементы единоборств». Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

## Содержание учебного предмета

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

№	Вид программного материала	Количество часов
		Класс

		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Спортивные игры	33	33	32	29	29
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	18	18	18
1.3	Легкая атлетика	27	27	28	28	25
1.4	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
1.5	Элементы единоборств	-	-	4	7	7
1.6	Плавание	-	-	-	-	-
2	Итого	102	102	102	102	99

## 9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

*Спортивные игры.*

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

#### *Легкая атлетика.*

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### *Лыжная подготовка.*

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

#### *Элементы единоборств*

7-9класс. Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

#### *Практическая часть*

9 класс

#### *Спортивные игры*

##### *Баскетбол.*

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. 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.

## Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### *Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### *Легкая атлетика*

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандиком, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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.

#### *Лыжная подготовка*

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контр уклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

#### *Элементы единоборств*

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями 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, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
  - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - способы закаливания организма и основные приемы массажа;
- уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); 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 полушапагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.

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

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

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

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

## **Оценка достижения планируемых результатов освоения программы**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за модуль (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

#### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	пунктов.	
--	---	----------	--

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные модули с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

*Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет (УУД )*

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень							
			Мальчики			Девочки				
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий		

Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 ниже	6,7 выше	6,3-5,8	5,3 ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

### Перечень учебно-методического обеспечения

32. Виленский М.Я. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений/ авт.-сост. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов/ под ред. Виленского М.Я. 6-е изд.-М.: Просвещение, 2010.
33. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.-2-е изд. - М.: Просвещение, 2014.
34. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Тестовый контроль. Для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2012.
35. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-7 класс. –М.: Просвещение, 2014.
36. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2014.
37. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 8-9 класс. –М.: Просвещение, 2014.
38. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.-3-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
39. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.И. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012.
40. Электронный ресурс. Энциклопедический сайт <https://ru.wikipedia.org/w/index.php?search=история+Олимпийских+игр&title=Служебная%3АПоиск&go=Перейти>

<https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Служебная%3АПоиск&profile=default&search=Физическая+культура&fulltext=Search>

<https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Служебная%3АПоиск&profile=default&search=спорт&fulltext=Search>

41. Электронный ресурс. Официальные правила Волейбола 2013-2016 гг. [http://www.fivb.org/en/Refereeing-Rules/Documents/FIVB-Volleyball\\_Rules2013-RU\\_v8\\_20130812.pdf](http://www.fivb.org/en/Refereeing-Rules/Documents/FIVB-Volleyball_Rules2013-RU_v8_20130812.pdf).
42. Электронный ресурс. Официальные правила Баскетбола 2014 г. <http://russiabasket.ru/upload/iblock/601/ofitsialnye-pravila-basketbola-fiba-2014.pdf>
43. Электронный ресурс. Правила проведения соревнований по легкой атлетике 2014-2015 г. [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
44. Электронный ресурс. Официальные правила Футбола. [http://www.ff.spb.ru/pravila\\_igry](http://www.ff.spb.ru/pravila_igry)
45. Электронный ресурс. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. <http://www.flgr.ru/rules/rules1/1497.html>
46. Электронный ресурс. Правила проведения соревнований по гимнастике. <http://www.bga.by/rus/artistic/>



11	дальность.	результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
12	Метание мяча с 5 - 7 шагов разбега на дальность.	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 5 - 7 шагов разбега на дальность.
<i>Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)</i>		
13	Волейбол. Комбинации из элементов техники перемещений.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) Терминология игры в волейбол.
14	Волейбол. Перемещение в стойках волейболиста.	Перемещение в стойках волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.
15	Волейбол. Прием и передача мяча.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения. Развитие прыгучести.
16	Волейбол. Разновидности приема и передач.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.
17	Волейбол. Групповые упражнения с подач.	Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подачей мяча. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.
18	Волейбол. Учебная игра.	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подачей мяча через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
19	Волейбол. Разновидности подач мяча.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча на расстоянии 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за линии подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.
20	Волейбол. Подача мяча по игровым зонам. Учебная игра.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча на расстоянии 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за линии подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.
21	Баскетбол. Техника перемещений.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в защитной стойке. Развитие координационных способностей.

22	Баскетбол. Перемещение в парах.	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.
23	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, головой, с отскоком от пола).
24	Баскетбол. Разновидности передач мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением (различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной р
25	Баскетбол. Ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
26	Баскетбол. Варианты ведения мяча.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)
27	Баскетбол. Броски мяча в кольцо.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой). Учебная игра.
<i>Гимнастика (18 часов)</i>		
28	Строевые упражнения	Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. Упражнения на сопротивление – с гантелями, штангой (ю). Комплекс ритмической гимнастики
29	Висы. Строевые упражнения	<b>Совершенствование техники выполнения</b> висы, упоры, соскоки: упор, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях. Перемах от упора до упора верхом и далее до упора сзади и обратно. Переход из упора сзади на другое бедро. Переход из упора сзади на другое бедро. Переход из упора сзади на другое бедро.
30	Висы на брусья (Д), на перекладине (Ю). Строевые упражнения	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход на нижнюю жердь.
31	Висы и упоры. Строевые упражнения	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход на нижнюю жердь.
	Соскоки. Висы и упоры. Строевые упражнения	Подъем зависом вторым махом. Соскоки: из упора махом назад; из упора махом вперед; из упора махом вперед одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом

32		
33	Соскоки из упора и седа. Строевые упражнения	Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ногой на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90° на бедре на бревне взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд; то же на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусках взмахом ногами вперед углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.
34	Акробатика. Кувырки назад и вперед.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на равновесие. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
35	Акробатика. Стойки, равновесия, кувырки.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на равновесие. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
36	Акробатика. Комбинации из освоенных элементов.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Комбинации освоенных акробатических элементов.
37	Опорный прыжок через коня (д) через козла (ю)	Техника опорного прыжка: прыжок боком (конь в ширину -110 см) прыжок согнув ноги (козел в длину-115 см)(м).
38	Опорный прыжок боком (д), согнув ноги (ю)	Совершенствование техники: прыжок боком (конь в ширину -110 см) прыжок согнув ноги (козел в длину-115 см)(м).
39	Опорный прыжок совершенствование.	Совершенствование техники: прыжок боком (конь в ширину -110 см) прыжок согнув ноги (козел в длину-115 см)(м).
40	Развитие координации	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий. Упражнения на равновесии на гимнастическом бревне.
41	Развитие коорд-ции. Упражнения в равновесии.	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения на гимнастическом бревне.
42	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	Лазанья, перелезания: передвижение в вися на горизонтальном и наклонном брусьях. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). Подтягивание на перекладине (м.), в вися лежа (д.)

43	Развитие силовых способностей. Лазанья, перелезания.	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в висячем положении на горизонтальном и наклонном брусьях.
44	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре	Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы, вперед (стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
45	Развитие гибкости.	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания по гимнастическим скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры («Мяч», «Запрещенное движение»).
<i>Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)</i>		
46	Баскетбол. Броски и ведение мяча.	ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра
47	Баскетбол. Ловля, передача, броски в кольцо.	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после прыжка со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
48	Баскетбол. Штрафные броски.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
<i>Лыжная подготовка (20 часов)</i>		
49	Освоение техники одновременных лыжных ходов.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Одновременный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км
50	Освоение техники попеременных лыжных ходов.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Попеременный четырехшажный ход Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км
51	Освоение техники лыжных ходов. Поворот переступанием	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный и четырехшажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Дистанция – 2км.

52	Освоение техники коньковых лыжных ходов.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2 км
53	Освоение техники лыжных ходов. Спуск с горы.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Изменение стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2 км
54	Совершенствование техники лыжных ходов.	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2 км
55	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Изменение стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2 км
56	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3 км
57	Техника лыжных ходов. Подъемы, торможения, повороты.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одноступенчатый двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км.
58	Применение различных способов передвижения на дистанции до 6 км.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одноступенчатый двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.
59	Совершенствование техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одноступенчатый двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.
60	Совершенствование техники спусков, подъемов.	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.

61	Совершенствование техники торможения	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.
62	Применение изучаемых способов передвижения	Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный, одновременный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.
63	Освоение техники одновременных коньковых ходов.	Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный и четырехшажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление неровностей поверхности.
64	Совершенствование одновременных классических лыжных ходов.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Одновременный двушажный и четырехшажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.
65	Совершенствование техники классических ходов.	Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный, одновременный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.
66	Совершенствование техники лыжных ходов.	Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный, одновременный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.
67	Совершенствование спусков с гор.	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.
68	Совершенствование подъемов и спусков.	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.
<i>Элементы единоборств (7 часов)</i>		
69	Овладение техникой приемов захвата.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами самообороны. Подвижные игры с элементами борьбы.
	Овладение техникой приемов захвата.	Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами самообороны и

70		Подвижные игры с элементами борьбы
71	Овладение техникой освобождения от захвата.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки.
72	Овладение техникой освобождения от захвата.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки.
73	Овладение техникой приемов страховки	Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.
74	Овладение техникой приемов страховки и само страховки.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки.
75	Овладение техникой приемов единоборств.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки.
<i>Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)</i>		
76	Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении.	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные действия. Учебная игра.
77	Баскетбол. Групповые действия в защите.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча с сопротивлением и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.
78	Баскетбол. Групповые действия в нападении.	Нападение быстрым прорывом. Зонная система защиты. Броски мяча в кольцо. Эстафеты Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков «малая восьмерка». Учебная игра.
<i>Спортивные игры (волейбол – 8 часов)</i>		

79	Волейбол. Комбинации из элементов техники перемещений.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).
80	Волейбол. Комбинации приема и передач мяча.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения. Развитие прыгучести.
81	Волейбол. Освоение техники нападающего удара.	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: верхнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага; удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.
82	Волейбол. Нападающий удар по зонам.	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.
83	Волейбол. Групповые действия в защите.	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после подачи мяча в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра.
84	Волейбол. Тактика игры в защите.	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.
85	Волейбол. Групповые действия в нападении.	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра.
86	Волейбол. Тактика игры в нападении.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и командные тактические действия. Учебная игра.
<i>Легкая атлетика (13 часов)</i>		

87	Спринтерский бег с низкого старта.	Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра.
88	Спринтерский бег. Высокий старт и разгон.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до со старта 3-4 x 20 – 30 метров.
89	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
90	Спринтерский бег. Бег 60 метров.	Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 метров. Бег 60 метров – на результат.
91	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 м. т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.
92	Метание с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
93	Метание с 5-7 шагов разбега на дальность.	Метание теннисного мяча с 5-7 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.
94	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов) установленное у места приземления, с целью отработки движения прыжка. Совершенствование техники прыжков, в длину согнув ноги с короткого разбега.
95	Прыжки в длину с места и через препятствие.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
	Прыжки в длину через препятствие с 5 -7 шагов разбега	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.

96	беговых шагов	движения ног вперед.
97	Бег по пересеченной местности.	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, сем месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м. Спортивные игры.
98	Бег со сменой скорости и направления	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры.
99	Бег по пересеченной местности с препятствиями.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, бега с препятствиями. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Спортивные игры.

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации" Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И.Ляха, А.А.Зданевича, 2012 г. Программа разработана в соответствии с учебный планом МБОУ СОШ с. Старые Туймазы на 2016-2017 г. (утв. пр. № 118 от 28 августа 2016 г.), с Календарным учебным графиком МБОУ СОШ с. Старые Туймазы на 2016-2017 учебный год (утв. пр. №119 от 28.08.2016 г.)

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

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

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 33 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика». В 10-11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двушажный ход и одновременные ходы, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Раздел «Элементы единоборств». В 10 – 11 классах учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы. Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала из других разделов, прежде всего гимнастики.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

В школах, имеющих соответствующие условия, для обучения плаванию, время нахождение этого материала выделяется из других разделов, в том числе из вариативной части.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о физической культуре и спорте, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## Содержание учебного предмета

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

№	Вид программного материала	Класс	
		Кол-во часов	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.1	Спортивные игры	26	26
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.3	Легкая атлетика	28	25
1.4	Лыжная подготовка	20	20
1.5	Элементы единоборств	10	10
2	Итого	102	99

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

10 класс

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*Психолого-педагогические основы.* Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

11 класс

*Социокультурные основы.* Понятие физической культуры личности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).

*Медико-биологические основы.* Основы организации двигательного режима. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

### *Спортивные игры*

10-11 класс. Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

#### *Гимнастика с элементами акробатики*

10-11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

#### *Легкая атлетика*

10-11 класс. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

#### *Лыжная подготовка*

10-11 класс. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

#### *Элементы единоборств*

10-11 класс. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Практическая часть. 10-11 класс

### *Спортивные игры*

#### Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### *Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком;

прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

#### *Легкая атлетика.*

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

*Лыжная подготовка.*

10 класс.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

11 класс.

Техника лыжных ходов: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

*Элементы единоборств.*

10 - 11 класс. Приемы самообороны. Приемы борьбы стоя и лежа. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка. Подвижные игры с элементами единоборств.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием

разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

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

***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 1 x 1 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 спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, 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.

## **Оценка достижения планируемых результатов**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
вижение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

*3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

*4. Уровень физической подготовленности учащихся*

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

#### ***Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет***

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень						
			Мальчики			Девочки			
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	

Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,5 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,2 и ниже	5,0-4,6	4,3 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,9 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10, с	16	8,6 и ниже	8,1-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,2 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	10,3 и ниже	9,6-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	140 и ниже	158-180	198 и выше
		17	190 и ниже	205-220	240 и выше	143 и ниже	157-178	192 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	1000-1200	1300 и выше
		17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	925-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	16	-1 и ниже	7-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	6 и ниже	12-14	20 и выше

Силовы е	Подтягивани е на высокой перекладине из вися,	16	2 и ниже	6-11	15 и выше	_____
	кол-во раз (мальчики)	17	3 и ниже	7-12	15 и выше	

## Перечень учебно-методического обеспечения

47. Виленский М.Я. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений/ авт.-сост. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов/ под ред. Виленского М.Я. 6-е изд.-М.: Просвещение, 2010.
48. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.-2-е изд. - М.: Просвещение, 2014.
49. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Тестовый контроль. Для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2012.
50. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-7 класс. –М.: Просвещение, 2014.
51. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2014.
52. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 8-9 класс. –М.: Просвещение, 2014.
53. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.-3-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
54. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.И. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012.
55. Электронный ресурс. Энциклопедический сайт  
<https://ru.wikipedia.org/w/index.php?search=история+Олимпийских+игр&title=Служебная%3АПоиск&go=Перейти>  
<https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Служебная%3АПоиск&profile=default&search=Физическая+культура&fulltext=Search>  
<https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Служебная%3АПоиск&profile=default&search=спорт&fulltext=Search>
56. Электронный ресурс. Официальные правила Волейбола 2013-2016 гг.  
[http://www.fivb.org/en/Refereeing-Rules/Documents/FIVB-Volleyball\\_Rules2013-RU\\_v8\\_20130812.pdf](http://www.fivb.org/en/Refereeing-Rules/Documents/FIVB-Volleyball_Rules2013-RU_v8_20130812.pdf).
57. Электронный ресурс. Официальные правила Баскетбола 2014 г.  
<http://russiabasket.ru/upload/iblock/601/ofitsialnye-pravila-basketbola-fiba-2014.pdf>
58. Электронный ресурс. Правила проведения соревнований по легкой атлетике 2014-2015 г.  
[www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
59. Электронный ресурс. Официальные правила Футбола. [http://www.ff.spb.ru/pravila\\_igrы](http://www.ff.spb.ru/pravila_igrы)
60. Электронный ресурс. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.  
<http://www.flgr.ru/rules/rules1/1497.html>
61. Электронный ресурс. Правила проведения соревнований по гимнастике.  
<http://www.bga.by/rus/artistic/>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

№ уро ка	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	2			
<b>I полугодие ( 48 часов)</b>				
<b><i>Легкая атлетика(14 часов)</i></b>				
1	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием		
2	Развитие скоростных способностей.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).		
3	Низкий старт	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.		
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
	Развитие скоростных	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт –		

5	способностей.	бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
6	Развитие скоростной выносливости	Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
7	Развитие скоростно-силовых качеств.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.		
8	Метание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
9	Метание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств		
10	Развитие силовых и координационных способностей	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.		
11	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		

12	Прыжок в длину с разбега.	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		
13	Развитие общей выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.		
14	Развитие общей выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		
<i>Спортивные игры (волейбол –8 часов)</i>				
15	Стойки и передвижения повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол.		
16	Прием и передача мяча.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.		
17	Прием мяча после подачи	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.		
18	Стойки и передвижения повороты,	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой		

	остановки.	нападающий удар. Учебная игра		
19	Прием и передача мяча.	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
20	Прием и передача мяча.	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
21	Прием и передача мяча.	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
22	Прием и передача мяча.	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
<b>Спортивные игры (баскетбол – 8 часов)</b>				
23	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
24	Ловля и передача мяча.	Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.		
25	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным		

		отскоком). Учебная игра		
26	Бросок мяча	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра		
27	Бросок мяча в движении.	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		
28	Штрафной бросок.	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		
29	Тактика игры	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
30	Техника защитных действий.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.		
<b><i>Гимнастика (18 часов)</i></b>				
31	Акробатика Строевые упражнения	Инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см		

32	Акробатика Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Стойка на лопатках. (д) Стойка на руках с помощью (ю) Развитие координационных способностей		
33	Акробатика Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. (ю) Стойка на лопатках. (д) Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю)		
34	Акробатика Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю) Акробатическая комбинация Развитие координационных способностей		
35	Акробатика Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей		
36	Акробатика Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей		
37	Развитие силовых способностей	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей		

38	Развитие силовых способностей	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.		
39	Упражнения в виси	Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.		
40	Упражнения в виси	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.		
41	Упражнения в виси	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис, прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис, прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов.		
42	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.		
43	Опорный прыжок	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.		
44	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.		
45	Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.		

46	Развитие скоростно-силовых способностей	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы		
47	Развитие силовых способностей	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		
48	Развитие координационных способностей	Эстафеты. Упражнения на гибкость. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.		
<b>II полугодие ( 54 часа)</b>				
<b><i>Лыжная подготовка (20 часов)</i></b>				
49	Способы передвижения на лыжах	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.		
50	Попеременный 2-шажный ход	ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.		

51	Одновременный бесшаж и однош-ный ход (ст-вый вар-т)	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.		
52	Переход с одновременных ходов на п/п-ые.	Одновременный одношажный стартовый и основ-ной вар-ты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.		
53	Переход с одновременных ходов на п/п-ые.	Одновременный одношажный стартовый и основной вар-ты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.		
54	Подъем в гору скользящим шагом	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б-ти при преодолении подъема.		
55	Подъем в гору скользящим шагом	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б-ти при преодолении подъема.		
56	Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Преодоление чашёбного участка. Т/Б-ти при прохождении дистанции		

57	Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Преодоление чашебного участка. Т/Б-ти при прохождении дистанции		
58	Горнолыжная техника	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км		
59	Горнолыжная техника	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км		
60	Горнолыжная техника	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км		
61	Коньковые хода	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м		
62	Коньковые хода	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м		
63	Коньковые хода	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.		

64	Переход с хода на ход	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости..		
65	Переход с хода на ход	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.		
66	Переход с хода на ход	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км		
67	Переход с хода на ход	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км		
68	Прохождение зачетной дистанции	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости. Т/Безопасности при прохождении дистанции.		
<b><i>Элементы единоборств (10 часов)</i></b>				
69	Овладение техникой приемов борьбы	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки.		
70	Овладение техникой приемов борьбы	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.		

71	Овладение техникой приемов борьбы	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.		
72	Овладение техникой приемов борьбы	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.		
73	Овладение техникой приемов борьбы	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.		
74	Овладение техникой приемов борьбы	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.		
75	Овладение техникой приемов борьбы	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.		
76	Овладение техникой приемов борьбы	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.		
	Овладение техникой приемов	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.		

77	борьбы			
78	Овладение техникой приемов борьбы	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.		
<b><i>Спортивные игры (волейбол –5 часов)</i></b>				
79	Прием и передача мяча.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
80	Прием и передача мяча.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
81	Прием и передача мяча.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
82	Прием и передача мяча.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.		
	Прием и передача мяча.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со		

83		сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
<b>Спортивные игры (баскетбол – 5 часов)</b>				
84	Зонная система защиты.	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.		
85	Развитие координации	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		
86	Техника защитных действий.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.		
87	Развитие координации	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра		
88	Зонная система защиты.	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.		

**Легкая атлетика (14 часов)**

89	Развитие скоростных способностей.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ		
90	Развитие скоростных способностей.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).		
91	Низкий старт	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.		
92	Финальное усилие Эстафетный бег	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
93	Развитие скоростных способностей.	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
94	Развитие скоростной выносливости	Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
	Развитие скоростно-силовых	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до		

95	качеств.	12 – 14 метров.		
96	Метание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
97	Метание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств		
98	Развитие силовых и координационных способностей	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.		
99	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		
100	Прыжки в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
101	Прыжки через препятствие.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
102	Бег по пересеченной	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на		

	местности	месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы).		
--	-----------	--	--	--