МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13

ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК

РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на заседании методического совета  протокол от 30.08.2013 № 2 | УТВЕРЖДЕНО  приказом МОБУ СОШ №13  от 31.08.2013 № 320 |
| РАССМОТРЕНО на заседании  школьного методического объединения  учителей физической культуры  Протокол № 2 от 30.08.2013 |  |

**Рабочие программы**

**среднего общего образования**

**по физической культуре**

**(базовый уровень)**

Составитель:

Кайпулин В.М.,

учитель физической культуры МОБУ СОШ № 13

первой квалификационной категории

**г. Нефтекамск**

**2013 год**

**Содержание рабочей программы.**

**Стр.**

1. Пояснительная записка………………………………………………………3-7

2.Тематический план для 5-9 классов……………………………………….8-24

3. Уровень физической подготовленности учащихся ……………………….25

4. Список литературы…………………………………………………….. …...26-27

**Пояснительная записка**

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

* Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ  29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ,
* Республиканский Закон «Об образовании» от 29 октября 1992 года N ВС-13/32,
* Региональный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Республики Башкортостан, реализующих программы общего образования (приказ Министерства образования РБ № 1384 от 19 августа 2013г.);
* Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (приказ Министерства образования РФ № 1312 от 9 марта 2004г.)
* Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ № 1312 от 9 марта 2004г» от 1 февраля 2012г.№ 74,
* Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования (приказ МОРФ от 05.03.2004 г. № 1089).
* Учебный план МОБУ СОШ №13 на 2013-2014 учебный год (утвержден приказом МОБУ СОШ № 13 от 31.08.2013г. № 320)
* Рабочий план составлен на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М., Просвещение, 2010) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

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

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

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

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (лыжи, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

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

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

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

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания учащихся 5-9 кл.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

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

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (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.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

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

**Демонстрировать**

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

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного 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 гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

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

**Способы фазкультурно-оздоровательной 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.

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

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**

**при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 – 9 классах.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования | Классы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | Основы техники безопасности и профилактика травматизма |  |  |  |  |  |
| - Гимнастика |  | 22 | 17 | 22 | 16 | 15 |
| - Баскетбол |  | 16 | 15 | 11 | 18 | 15 |
| - Волейбол |  | 10 | 16 | 15 | 17 | 16 |
| - Лыжная подготовка |  | 20 | 23 | 20 | 20 | 23 |
| - Лёгкая атлетика |  | 37 | 34 | 37 | 34 | 33 |
|  | Итого часов: | 105 | 105 | 105 | 105 | 102 |

**Тематическое планирование 5 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| 1 | Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |
| 3 | Высокий старт | 1 |
| 4 | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 |
| 5 | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 6 | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 7 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 8 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 9 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 10 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 13 | Развитие выносливости. | 1 |
| 14 | Развитие силовой выносливости | 1 |
| 15 | Преодоление препятствий | 1 |
| 16 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 17 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 18 | Ведение мяча | 1 |
| 19 | Бросок мяча | 1 |
| 20 | Тактика свободного нападения | 1 |
| 21 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 22 | Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 23 | Взаимодействие двух игроков | 1 |
| 24 | Игровые задания | 1 |
| 25 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
| 26 | СУ. Основы знаний | 1 |
| 27 | Гимнастика Акробатические упражнения | 1 |
| 28 | Мост лежа, мост стоя | 1 |
| 29 | Кувырок назад, стойка на лопатках. | 1 |
| 30 | Техника лазания по канату | 1 |
| 31 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 32 | Упражнение на равновесие Лазание по канату. | 1 |
| 33 | Совершенствование акробатич. упражнений | 1 |
| 34 | Обучение опорному прыжку | 1 |
| 35 | Висы и упоры на низкой перекладине | 1 |
| 36 | Техника опорного прыжка | 1 |
| 37 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | Упражнение на равновесие Лазание по канату. | 1 |
| 39 | Преодоление препятствий | 1 |
| 40 | Вис прогнувшись, вис согнувшись | 1 |
| 41 | Техника опорного прыжка | 1 |
| 42 | Упражнение на равновесие Лазание по канату. | 1 |
| 43 | Лазание по канату | 1 |
| 44 | Развитие гибкости и координации движений | 1 |
| 45 | Преодоление препятствий | 1 |
| 46 | Преодоление препятствий | 1 |
| 47 | Подтягивание из виса | 1 |
| 48 | Развитие гибкости и координации движений | 1 |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 |
| 50 | Повороты на месте. Передвижение ступающим шагом. | 1 |
| 51 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 52 | Одновременные ходы | 1 |
| 53 | Эстафета на лыжах | 1 |
| 54 | Передвижение на лыжах по извилистой лыжне | 1 |
| 55 | Техника торможения «плугом» | 1 |
| 56 | Попеременно двухшажный ход | 1 |
| 57 | Совершенствование скольжения без палок | 1 |
| 58 | Передвижения «одновременно-одношажным» ходом | 1 |
| 59 | Передвижения на лыжах до 2 км. Круговые эстафеты с этапом 100 метров | 1 |
| 60 | Обучение подъему на склон «полуелочкой» | 1 |
| 61 | Техника подъема на склон и спуска со склона | 1 |
| 62 | Совершенствование техники выполнения подъемов и спусков | 1 |
| 63 | Эстафета на лыжах | 1 |
| 64 | Развитие выносливости | 1 |
| 65 | Бег на скорость на лыжах | 1 |
| 66 | Передвижение на лыжах до 2 км | 1 |
| 67 | Эстафета на лыжах | 1 |
| 68 | Развитие выносливости | 1 |
| 69 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 70 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 |
| 71 | Прием и передача мяча. | 1 |
| 72 | Нижняя подача мяча. | 1 |
| 73 | Техника передачи мяча с места. | 1 |
| 74 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 75 | Тактика игры. | 1 |
| 76 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 77 | Игра в пионербол | 1 |
| 78 | Подтягивание на результат | 1 |
| 79 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 80 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 81 | Ведение мяча | 1 |
| 82 | Бросок мяча | 1 |
| 83 | Учебная игра | 1 |
| 84 | Преодоление препятствий | 1 |
| 85 | Развитие выносливости. | 1 |
| 86 | Переменный бег | 1 |
| 87 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 88 | Развитие выносливости | 1 |
| 89 | Развитие силовой выносливости | 1 |
| 90 | Гладкий бег | 1 |
| 91 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |
| 92 | Высокий старт | 1 |
| 93 | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 |
| 94 | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 95 | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 96 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 97 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 98 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 99 | Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 |
| 100 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 101 | Развитие выносливости | 1 |
| 102 | Подвижные игры | 1 |
| 103 | Подвижная игра «Веселое многоборье» | 1 |
| 104 | Подвижные игры с бегом и прыжками. Эстафета | 1 |
| 105 | Эстафетный бег. Подведение итогов за год | 1 |

**тематический план**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов |
| 1. | ***Легкая атлетика***  Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. | **15**  1 |
| 2. | Спринтерский бег.  Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 3. | Спринтерский бег. Стартовый разгон. | 1 |
| 4. | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. | 1 |
| 5. | Высокий старт. Бег со старта в гору 3-4 раза по 20 – 30 метров | 1 |
| 6. | Финальное усилие. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 7. | Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров | 1 |
| 8. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 9. | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 10. | Метание мяча на дальность с 3 – 5 шагов. | 1 |
| 11. | Метание мяча на дальность с полного разбега. | 1 |
| 12. | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места – на результат. | 1 |
| 13. | Развитие выносливости. Бег: мальчики 3 х 300м, девочки 3 х 200м (в ¾ силы). Спортивные игры. | 1 |
| 14. | Гладкий бег. Специальные беговые упражнения. Бег 1200 м . | 1 |
| 15. | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 минут – юноши, до 10 минут – девушки. | 1 |
| 16. | ***Баскетбол***  Терминология, правила игры в баскетбол. Инструктаж по баскетболу. | **15**  1 |
| 17. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 18. | Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. | 1 |
| 19. | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 20. | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 21. | Передача мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 22. | Сочетание приемов ведения, передача, бросок. | 1 |
| 23. | Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. | 1 |
| 24. | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | 1 |
| 25. | Игра 2х2, 3х3. Перехват мяча. | 1 |
| 26. | Сочетание приемов. Позиционное нападение 5:0. | 1 |
| 27. | Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. | 1 |
| 28. | Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 29. | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 30. | Передача мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 31. | ***Гимнастика (акробатика)***  Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Основы знаний. | **17**  1 |
| 32. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |
| 33. | Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | 1 |
| 34. | Акробатические упражнения | 1 |
| 35. | Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. | 1 |
| 36. | Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | 1 |
| 37. | Упражнения в висе, равновесии. | 1 |
| 38. | Развитие силовых способностей. | 1 |
| 39. | Метание набивного мяча из – за головы. Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 |
| 40. | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 41. | Челночный бег с кубиками. Эстафеты. | 1 |
| 42. | Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движение. | 1 |
| 43. | ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. | 1 |
| 44. | Переноска партнера на спине. Эстафеты. | 1 |
| 45. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 46. | Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | 1 |
| 47. | Сгибание и разгибание рук в упоре. | 1 |
| 48. | **Лыжная подготовка:**  Правила поведения на уроках по л/подготовке, оказание первой помощи при обморожении. | **23**  1 |
| 49. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 50. | Учет техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 51. | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 1 |
| 52. | Учет техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 53. | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 54. | Учет техники перехода с одного хода на другой. | 1 |
| 55. | Учет техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 56. | Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 57. | Лыжная эстафета. Дистанция 500 м | 1 |
| 58. | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 59. | Прохождение дистанции 2 км по учебным нормативам. | 1 |
| 60. | Совершенствование техники спусков со склона с поворотом и торможением. | 1 |
| 61. | Прохождение дистанции 3 км, 5 км.по учебным нормативам. | 1 |
| 62. | Лыжная эстафета. Дистанция 1000 м | 1 |
| 63. | Совершенствование техники ранее изученных ходов. | 1 |
| 64. | Прохождение дистанции 3, 5км. | 1 |
| 65. | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 66 | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 67. | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. | 1 |
| 68. | Лыжная эстафета. Дистанция 1500 м | 1 |
| 69. | Прохождение дистанции 5 км. | 1 |
| 70. | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 71. | ***Волейбол***  Инструктаж ТБ по волейболу. Правила игры. | **16**  1 |
| 72. | Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 73. | Тактика игры. Комбинации. | 1 |
| 74. | Учебная игра. | 1 |
| 75. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | 1 |
| 76. | Развитие координационных способностей. Нападающий удар. | 1 |
| 77. | Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 78. | Учебная игра с заданиями. | 1 |
| 79. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. | 1 |
| 80. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 81. | Эстафеты. Тактика свободного нападения. | 1 |
| 82. | Комбинации из разученных элементов в парах. | 1 |
| 83. | Развитие координационных способностей. Тактика игры в защите, блок. | 1 |
| 84. | Развитие скоростно-силовых способностей. Силовая подача. | 1 |
| 85. | Учебная игра в три касания. | 1 |
| 86. | Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 87. | ***Легкая атлетика***  Инструктаж ТБ. Правила поведения на уроках при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. | **19**  1 |
| 88. | Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках: 300 м (бег) – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. | 1 |
| 89. | Переменный бег. Бег с низкого старта в гору. | 1 |
| 90. | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15минут – юноши, до 10 минут – девушки. | 1 |
| 91. | Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров – на результат. | 1 |
| 92. | Гладкий бег. | 1 |
| 93. | Преодоление препятствий. | 1 |
| 94. | Спринтерский бег. Учет бега на 60 м. | 1 |
| 95. | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | 1 |
| 96. | Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров | 1 |
| 97. | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 98. | Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 99. | Учет техники прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 100. | Совершенствование техники метания мяча 150 г с разбега. | 1 |
| 101. | Учет техники метания мяча с разбега. | 1 |
| 102. | Подвижные игры с метанием мяча. | 1 |
| 103. | Бег 1500 м (без учета времени). | 1 |
| 104. | Спортивные игры. | 1 |
| 105. | Челночный бег. Подведение итогов за год. | 1 |

**Тематическое планирование 7 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| 1 | Инструктаж по охране труда. | 1 |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |
| 3 | Высокий старт | 1 |
| 4 | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 |
| 5 | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 6 | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 7 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 8 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 9 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 10 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 13 | Развитие выносливости. | 1 |
| 14 | Развитие силовой выносливости | 1 |
| 15 | Преодоление препятствий | 1 |
| 16 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 17 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 18 | Ведение мяча | 1 |
| 19 | Бросок мяча | 1 |
| 20 | Тактика свободного нападения | 1 |
| 21 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 22 | Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 23 | Взаимодействие двух игроков | 1 |
| 24 | Игровые задания | 1 |
| 25 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
| 26 | СУ. Основы знаний | 1 |
| 27 | Гимнастика Акробатические упражнения | 1 |
| 28 | Мост лежа, мост стоя | 1 |
| 29 | Кувырок назад, стойка на лопатках. | 1 |
| 30 | Техника лазания по канату | 1 |
| 31 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 32 | Упражнение на равновесие Лазание по канату. | 1 |
| 33 | Совершенствование акробатич. упражнений | 1 |
| 34 | Обучение опорному прыжку | 1 |
| 35 | Висы и упоры на низкой перекладине | 1 |
| 36 | Техника опорного прыжка | 1 |
| 37 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | Упражнение на равновесие Лазание по канату. | 1 |
| 39 | Преодоление препятствий | 1 |
| 40 | Вис прогнувшись, вис согнувшись | 1 |
| 41 | Техника опорного прыжка | 1 |
| 42 | Упражнение на равновесие Лазание по канату. | 1 |
| 43 | Лазание по канату | 1 |
| 44 | Развитие гибкости и координации движений | 1 |
| 45 | Преодоление препятствий | 1 |
| 46 | Преодоление препятствий | 1 |
| 47 | Подтягивание из виса | 1 |
| 48 | Развитие гибкости и координации движений | 1 |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 |
| 50 | Повороты на месте. Передвижение ступающим шагом. | 1 |
| 51 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 52 | Одновременные ходы | 1 |
| 53 | Эстафета на лыжах | 1 |
| 54 | Передвижение на лыжах по извилистой лыжне | 1 |
| 55 | Техника торможения «плугом» | 1 |
| 56 | Попеременно двухшажный ход | 1 |
| 57 | Совершенствование скольжения без палок | 1 |
| 58 | Передвижения «одновременно-одношажным» ходом | 1 |
| 59 | Передвижения на лыжах до 2 км. Круговые эстафеты с этапом 100 метров | 1 |
| 60 | Обучение подъему на склон «полуелочкой» | 1 |
| 61 | Техника подъема на склон и спуска со склона | 1 |
| 62 | Совершенствование техники выполнения подъемов и спусков | 1 |
| 63 | Эстафета на лыжах | 1 |
| 64 | Развитие выносливости | 1 |
| 65 | Бег на скорость на лыжах | 1 |
| 66 | Передвижение на лыжах до 2 км | 1 |
| 67 | Эстафета на лыжах | 1 |
| 68 | Развитие выносливости | 1 |
| 69 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 70 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 |
| 71 | Прием и передача мяча. | 1 |
| 72 | Нижняя подача мяча. | 1 |
| 73 | Техника передачи мяча с места. | 1 |
| 74 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 75 | Тактика игры. | 1 |
| 76 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 77 | Игра в пионербол | 1 |
| 78 | Подтягивание на результат | 1 |
| 79 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 80 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 81 | Ведение мяча | 1 |
| 82 | Бросок мяча | 1 |
| 83 | Учебная игра | 1 |
| 84 | Преодоление препятствий | 1 |
| 85 | Развитие выносливости. | 1 |
| 86 | Переменный бег | 1 |
| 87 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 88 | Развитие выносливости | 1 |
| 89 | Развитие силовой выносливости | 1 |
| 90 | Гладкий бег | 1 |
| 91 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |
| 92 | Высокий старт | 1 |
| 93 | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 |
| 94 | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 95 | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 96 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 97 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 98 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 99 | Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 |
| 100 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 101 | Развитие выносливости | 1 |
| 102 | Подвижные игры | 1 |
| 103 | Развитие выносливости | 1 |
| 104 | Подвижные игры | 1 |
| 105 | Подвижные игры | 1 |

**Тематический план**

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов |
| 1. | ***Легкая атлетика***  Основы знаний  Инструктаж по охране труда | 1 |
| 2. | Спринтерский бег. Стартовый разгон | 1 |
| 3. | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 |
| 4. | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 5. | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 6. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 7. | Метание мяча на дальность с места. | 1 |
| 8. | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. | 1 |
| 9. | Развитие силовых и координационных способностей | 1 |
| 10. | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 11. | Развитие выносливости. | 1 |
| 12. | Развитие силовой выносливости | 1 |
| 13. | Переменный бег | 1 |
| 14. | Гладкий бег. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. | 1 |
| 15. | Кроссовая подготовка | 1 |
| 16. | ***Баскетбол***  Терминология, правила игры в баскетбол. Инструктаж по баскетболу. | 1 |
| 17. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 18. | Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. | 1 |
| 19. | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 20. | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 21. | Передача мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 22. | Сочетание приемов ведения, передача, бросок. | 1 |
| 23. | Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. | 1 |
| 24. | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | 1 |
| 25. | Бросок мяча в движении. | 1 |
| 26. | Штрафной бросок. | 1 |
| 27. | Индивидуальная техника защиты | 1 |
| 28. | Игра 2х2, 3х3. Перехват мяча. | 1 |
| 29. | Сочетание приемов. Позиционное нападение 5:0. | 1 |
| 30. | Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. | 1 |
| 31. | Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 32. | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 33. | Передача мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 34. | ***Гимнастика (акробатика)***  Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Основы знаний. | 1 |
| 35. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |
| 36. | Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | 1 |
| 37. | Акробатические упражнения | 1 |
| 38. | Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. | 1 |
| 39. | Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | 1 |
| 40. | Упражнения в висе, равновесии. | 1 |
| 41. | Развитие силовых способностей. | 1 |
| 42. | Метание набивного мяча из-за головы. Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 |
| 43. | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 44. | Челночный бег с кубиками. Эстафеты. | 1 |
| 45. | Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движение. | 1 |
| 46. | ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. | 1 |
| 47. | Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину) прыжок ноги врозь. | 1 |
| 48. | Развитие скоростно-силовых способностей. Переноска партнера на спине. Эстафеты | 1 |
| 49. | Переноска партнера на спине. Эстафеты | 1 |
| 50. | **Кроссовая и лыжная подготовка:**  Правила поведения на уроках по л/подготовке, оказание первой помощи при обморожении. | 1 |
| 51. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 52. | Учет техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 53. | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 1 |
| 54. | Учет техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 55. | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 56. | Учет техники перехода с одного хода на другой. | 1 |
| 57. | Учет техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 58. | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 59. | Лыжная эстафета. Дистанция 500 м | 1 |
| 60. | Прохождение дистанции 2 км по учебным нормативам. | 1 |
| 61. | Совершенствование техники спусков со склона с поворотом и торможением. | 1 |
| 62. | Прохождение дистанции 3 км, 5 км по учебным нормативам. | 1 |
| 63. | Лыжная эстафета. Дистанция 1000 м | 1 |
| 64. | Совершенствование техники ранее изученных ходов. | 1 |
| 65. | Прохождение дистанции 3, 6 км. | 1 |
| 66. | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 67. | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. | 1 |
| 68. | Лыжная эстафета. Дистанция 1500 м | 1 |
| 69. | Прохождение дистанции 5 км. | 1 |
| 70. | ***Волейбол***  Инструктаж ТБ по волейболу. Правила игры. | 1 |
| 71. | Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 72. | Тактика игры. Комбинации. | 1 |
| 73. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | 1 |
| 74. | Развитие координационных способностей. Нападающий удар. | 1 |
| 75. | Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 76. | Прием мяча после подачи | 1 |
| 77. | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 78. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 79. | Учебная игра с заданиями. | 1 |
| 80. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. | 1 |
| 81. | Эстафеты. Тактика свободного нападения. | 1 |
| 82. | Комбинации из разученных элементов в парах. | 1 |
| 83. | Развитие координационных способностей. Тактика игры в защите, блок. | 1 |
| 84. | Развитие скоростно-силовых способностей. Силовая подача. | 1 |
| 85. | Учебная игра в три касания. | 1 |
| 86. | Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 87. | ***Легкая атлетика***  Инструктаж ТБ. Правила поведения на уроках при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. | 1 |
| 88. | Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) – 100 м (ходьба). Бег по повороту. | 1 |
| 89. | Переменный бег. Бег с низкого старта в гору. | 1 |
| 90. | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | 1 |
| 91. | Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров – на результат. | 1 |
| 92. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 93. | Преодоление препятствий. | 1 |
| 94. | Спринтерский бег. Учет бега на 60 м. | 1 |
| 95. | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | 1 |
| 96. | Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров | 1 |
| 97. | Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 98. | Учет техники прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 99. | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |
| 100. | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 101. | Гладкий бег. Бег 2000 м (мал.), 1500 м (дев.) | 1 |
| 102. | Кроссовая подготовка. Спортивные игры. | 1 |
| 103. | Бег до 20 минут в медленном темпе. | 1 |
| 104. | Эстафеты. Подвижные игры. | 1 |
| 105. | Спортивные игры. Подведение итогов | 1 |

**Тематический план**

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов |
| 1. | ***Легкая атлетика***  Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. | **15**  1 |
| 2. | Спринтерский бег.  Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 3. | Спринтерский бег. Стартовый разгон. | 1 |
| 4. | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. | 1 |
| 5. | Высокий старт. Бег со старта в гору 3-4 раза по 20 – 30 метров | 1 |
| 6. | Финальное усилие. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 7. | Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров | 1 |
| 8. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 9. | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 10. | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 11. | Метание мяча на дальность с полного разбега. | 1 |
| 12. | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места – на результат. | 1 |
| 13. | Развитие выносливости. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | 1 |
| 14. | Гладкий бег. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м (мал.), 1500 м (дев). | 1 |
| 15. | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | 1 |
| 16. | ***Баскетбол***  Терминология, правила игры в баскетбол. Инструктаж по баскетболу. | **15**  1 |
| 17. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 18. | Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. | 1 |
| 19. | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 20. | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | 1 |
| 21. | Передача мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 22. | Сочетание приемов ведения, передача, бросок. | 1 |
| 23. | Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. | 1 |
| 24. | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | 1 |
| 25. | Игра 2х2, 3х3. Перехват мяча. | 1 |
| 26. | Сочетание приемов. Позиционное нападение 5:0. | 1 |
| 27. | Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. | 1 |
| 28. | Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 29. | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 30. | Передача мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 31. | ***Гимнастика (акробатика)***  Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Основы знаний. | **15**  1 |
| 32. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |
| 33. | Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | 1 |
| 34. | Акробатические упражнения | 1 |
| 35. | Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. | 1 |
| 36. | Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | 1 |
| 37. | Упражнения в висе, равновесии. | 1 |
| 38. | Развитие силовых способностей. | 1 |
| 39. | Метание набивного мяча из – за головы. Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 |
| 40. | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 41. | Челночный бег с кубиками. Эстафеты. | 1 |
| 42. | Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движение. | 1 |
| 43. | ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. | 1 |
| 44. | Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину) прыжок ноги врозь. | 1 |
| 45. | Развитие скоростно-силовых способностей.  Переноска партнера на спине. Эстафеты. | 1 |
| 46. | **Лыжная подготовка:**  Правила поведения на уроках по л/подготовке, оказание первой помощи при обморожении. | **23**  1 |
| 47. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 48. | Учет техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 49. | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 1 |
| 50. | Учет техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 51. | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 52. | Учет техники перехода с одного хода на другой. | 1 |
| 53. | Учет техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 54. | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 55. | Лыжная эстафета. Дистанция 1000 м | 1 |
| 56. | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 57. | Прохождение дистанции 2 км по учебным нормативам. | 1 |
| 58. | Совершенствование техники спусков со склона с поворотом и торможением. | 1 |
| 59. | Прохождение дистанции 3 км, 5 км по учебным нормативам. | 1 |
| 60. | Лыжная эстафета. Дистанция 1000 м | 1 |
| 61. | Совершенствование техники ранее изученных ходов. | 1 |
| 62. | Прохождение дистанции 3, 6 км. | 1 |
| 63. | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 64. | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 65. | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. | 1 |
| 66 | Лыжная эстафета. Дистанция 1500 м | 1 |
| 67. | Прохождение дистанции 5 км. | 1 |
| 68. | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 69. | ***Волейбол***  Инструктаж ТБ по волейболу. Правила игры. | **16**  1 |
| 70. | Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 71. | Тактика игры. Комбинации. | 1 |
| 72. | Учебная игра. | 1 |
| 73. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | 1 |
| 74. | Развитие координационных способностей. Нападающий удар. | 1 |
| 75. | Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 76. | Учебная игра с заданиями. | 1 |
| 77. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. | 1 |
| 78. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 79. | Эстафеты. Тактика свободного нападения. | 1 |
| 80. | Комбинации из разученных элементов в парах. | 1 |
| 81. | Развитие координационных способностей. Тактика игры в защите, блок. | 1 |
| 82. | Развитие скоростно-силовых способностей. Силовая подача. | 1 |
| 83. | Учебная игра в три касания. | 1 |
| 84. | Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 85. | ***Легкая атлетика***  Инструктаж ТБ. Правила поведения на уроках при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. | **15**  1 |
| 86. | Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. | 1 |
| 87. | Переменный бег. Бег с низкого старта в гору. | 1 |
| 88. | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | 1 |
| 89. | Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров – на результат. | 1 |
| 90. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 91. | Преодоление препятствий. | 1 |
| 92. | Спринтерский бег. Учет бега на 60 м. | 1 |
| 93. | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | 1 |
| 94. | Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров | 1 |
| 95. | Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 96. | Учет техники прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 97. | Бег до 20 минут. Спортивные игры. | 1 |
| 98. | Гладкий бег. Бег 3000 м (мал.), 2000 м (дев.) | 1 |
| 99. | Челночный бег – на результат. | 1 |
| 100. | Метание мяча с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 101. | Учет метания на дальность с разбега. | 1 |
| 102. | Спортивные игры. Подведение итогов. | 1 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способ-  ности | Контрольное  упражнение | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**Учебно-методическая литература**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: 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

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

4. Урок в современной школе / ред. Г.А.Баландин, Н.Н.Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

5.Спорт в школе / под ред. И.П.Космина, А.П.Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.

6. Физкультура в 6 классах/ под ред. Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко. – Волгоград, 2008

7.Журнал «Физическая культура в школе».

8. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред.О.Листов. – М., 2001.

9.Легкая атлетика в школе /под ред. Г.К.Холодова, В.С.Кузнецова, Г.А.Колодницкого. – М., 2003.

10. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.,2000.