Сахалинская область

Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение СОШ № 6

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

на заседании методического совета Директор МАОУ СОШ № 6

МАОУ СОШ № 6 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Н. Грицай

протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_\_\_\_ от

Председатель методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассмотрено

на заседании МО

Протокол от №\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5-11 классы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выполнено: Сушко Н.В., Шакурова Е.В., учителя  
 физической культуры

Южно-Сахалинск, 2017

Содержание рабочей программы

[1. Пояснительная записка 3](#_Toc356638107)

[2. Тематическое планирование 5](#_Toc356638108)

[3. Содержание тем, разделов программного материала. 8](#_Toc356638109)

[4. Перечень обязательных контрольных упражнений, тестов и других видов работ 30](#_Toc356638110)

[4.1 Баскетбол 30](#_Toc356638111)

[4.2 Волейбол 32](#_Toc356638112)

[4.3 Гимнастика 35](#_Toc356638113)

[4.4 Русская лапта 37](#_Toc356638114)

[4.5 Кроссовая подготовка 37](#_Toc356638115)

[4.6 Легкая атлетика 37](#_Toc356638116)

[4.7 Лыжная подготовка 39](#_Toc356638117)

[4.8 Домашние задания 42](#_Toc356638118)

[5. Требования к уровню подготовки учащихся 46](#_Toc356638119)

[6. Критерии и нормы оценки зун учащихся 48](#_Toc356638120)

[6.1. Оценка физкультурных знаний 48](#_Toc356638121)

[6.2. Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками) 48](#_Toc356638122)

[6.3 оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность 49](#_Toc356638123)

[6.4. Оценка уровня физической подготовленности учащихся 50](#_Toc356638124)

[6.5. Комплексная оценка по физической культуре формируется по разделам учебной программы, которые соответствуют распределению учебного материала  
по четвертям 50](#_Toc356638125)

[7. Список литературы 52](#_Toc356638126)

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа составлена на основе:**

1. Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре 2004 г.
2. «Комплексной программы по физическому воспитанию 1-11 классов». Авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2004 г. Программа допущена Министерством образования  
   и науки РФ.

**Предметом образования** в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания, физическое совершенствование и способы деятельности.

**Целью** физического воспитания является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой, 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 этой цели обеспечивается решением следующих задач:**

**5-9 класс**

→ содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и 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);

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

→ выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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 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.

**10-11 класс**

→ содействие гармоническому, физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

→ формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

→ расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

→ дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

→ формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнений функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

→ закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;

→ формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

→ дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Учебный предмет физической культуры (физкультурная деятельность) является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура». Его освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самодеятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

В рабочей программе по физической культуре представлена основная − урочная форма предметной области. Урок физической культуры проводится в объеме 3 уроков в неделю (102 ч. в год).

Рабочая программа по физической культуре в состоит из 7разделов**,** включая пояснительную записку.

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения и учитывают возрастные, психологические особенности учащихся.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Годовой план распределения программного материала  
на 2012-2013 учебный год (табл. 1-6)**

Таблица 1

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Часы | Четверти | | | | | | | | | |
| I | | | II | | III | | IV | | |
| Номера уроков | | | | | | | | | |
| **I. Базовая часть** | 73 | 1 - 11 | 12 - 18 | 19 - 27 | 28 - 45 | 46 - 48 | 49 - 60 | 61 - 78 | 79 - 87 | 88 - 95 | 96 -102 |
| 1.1 Основы знаний | В процессе урока | | | | | | | | | | |
| 1.2 Легкая атлетика | 20 | 11 |  |  |  |  |  |  | 9 |  |  |
| 1.3 Кроссовая подготовка | 17 |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  | 8 |
| 1.4 Гимнастика | 6 |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 Баскетбол | 30 |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |
| **II. Вариативная часть** | 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 Русская лапта | 14 |  | 7 |  |  |  |  |  |  | 7 |  |
| 2.2 Волейбол | 15 |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |
| **Сетка часов** | 102 | 27 | | | 21 | | 30 | | 24 | | |

Таблица 2

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Часы | Четверти | | | | | | | | | |
| I | | | II | | III | | IV | | |
| Номера уроков | | | | | | | | | |
| **I. Базовая часть** | 73 | 1 - 11 | 12 - 18 | 19 - 27 | 28 - 45 | 46 - 48 | 49 - 60 | 61 - 78 | 79 - 87 | 88 - 95 | 96 - 102 |
| 1.1 Основы знаний | В процессе урока | | | | | | | | | | |
| 1.2 Легкая атлетика | 20 | 11 |  |  |  |  |  |  | 9 |  |  |
| 1.3 Кроссовая подготовка | 17 |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  | 8 |
| 1.4 Гимнастика | 6 |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 Баскетбол | 30 |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |
| **II. Вариативная часть** | 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 Русская лапта | 14 |  | 7 |  |  |  |  |  |  | 7 |  |
| 2.2 Волейбол | 15 |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |
| **Сетка часов** | 102 | 27 | | | 21 | | 30 | | 24 | | |

Таблица 3

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Часы | Четверти | | | | | | | | | | | |
| I | | | | II | | III | | | IV | | |
| Номера уроков | | | | | | | | | | | |
| **I. Базовая часть** | 96 | 1 - 15 | 16 - 24 | 25 - 27 | | 28 - 30 | 31 - 48 | 49 - 63 | | 64 - 78 | 79 - 81 | 82 - 90 | 91 - 102 |
| 1.1 Основы знаний | В процессе урока | | | | | | | | | | | | |
| 1.2 Легкая атлетика | 24 | 15 |  |  |  | |  | |  |  |  |  | 9 |
| 1.3 Кроссовая подготовка | 15 |  | 6 |  |  | |  | |  |  |  | 9 |  |
| 1.4 Гимнастика | 6 |  |  |  | 6 | |  | |  |  |  |  |  |
| 1.5 Лыжная подготовка | 30 |  |  |  |  | |  | |  | 30 |  |  |  |
| 1.6 Волейбол | 15 |  |  |  |  | | 15 | |  |  |  |  |  |
| 1.7 Русская лапта | 6 |  |  | 6 |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **II. Вариативная часть** | 6 |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 2.1 Русская лапта | 6 |  |  |  |  | |  | |  |  | 6 |  |  |
| 2.2 Баскетбол | 0 |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 2.3 Волейбол | 0 |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **Сетка часов** | 102 | 27 | | | 21 | | | | 30 | | 24 | | |

Таблица 4

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Часы | Четверти | | | | | | | | | | | |
| I | | | | II | | III | | | IV | | |
| Номера уроков | | | | | | | | | | | |
| **I. Базовая часть** | 96 | 1 - 15 | 16 - 24 | 25 - 27 | | 28 - 30 | 31 - 48 | 49 - 63 | | 64 - 78 | 79 - 81 | 82 - 90 | 91 - 102 |
| 1.1 Основы знаний | В процессе урока | | | | | | | | | | | | |
| 1.2 Легкая атлетика | 24 | 15 |  |  |  | |  | |  |  |  |  | 9 |
| 1.3 Кроссовая подготовка | 15 |  | 6 |  |  | |  | |  |  |  | 9 |  |
| 1.4 Гимнастика | 6 |  |  |  | 6 | |  | |  |  |  |  |  |
| 1.5 Лыжная подготовка | 30 |  |  |  |  | |  | |  | 30 |  |  |  |
| 1.6 Волейбол | 15 |  |  |  |  | | 15 | |  |  |  |  |  |
| 1.7 Русская лапта | 6 |  |  | 6 |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **II. Вариативная часть** | 6 |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 2.1 Русская лапта | 6 |  |  |  |  | |  | |  |  | 6 |  |  |
| 2.2 Баскетбол | 0 |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 2.3 Волейбол | 0 |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **Сетка часов** | 102 | 27 | | | 21 | | | | 30 | | 24 | | |

Таблица 5

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Часы | Четверти | | | | | | | | | | | |
| I | | II | | | III | | | | IV | | |
| Номера уроков | | | | | | | | | | | |
| **I. Базовая часть** | 90 | 1 - 15 | 16 - 27 | 28 - 45 | 46 - 48 | 49 - 54 | | 55 - 72 | | 73 - 78 | 79 - 87 | 88 - 96 | 97 - 102 |
| 1.1 Основы знаний | В процессе урока | | | | | | | | | | | | |
| 1.2 Легкая атлетика | 24 | 15 |  |  |  |  | |  | |  |  |  | 9 |
| 1.3 Кроссовая подготовка | 15 |  | 6 |  |  |  | |  | |  |  | 9 |  |
| 1.4 Гимнастика | 6 |  |  |  | 6 |  | |  | |  |  |  |  |
| 1.5 Волейбол | 15 |  |  | 15 |  |  | |  | |  |  |  |  |
| 1.6 Лыжная подготовка | 30 |  |  |  |  |  | |  | 30 | |  |  |  |
| **II. Вариативная часть** | 12 |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |
| 2.1 Кроссовая подготовка | 0 |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |
| 2.2 Русская лапта | 12 |  | 6 |  |  |  | |  |  | | 6 |  |  |
| **Сетка часов** | 102 | 27 | | 21 | | 30 | | | | | 24 | | |

Таблица 6

**10 – 11 КЛАССЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Часы | Четверти | | | | | | | | | |
| I | | II | | III | | | IV | | |
| Номера уроков | | | | | | | | | |
| **I. Базовая часть** | 90 | 1 - 15 | 16 - 27 | 28 - 36 | 37 - 48 | 49 - 54 | 55 - 70 | 71 - 78 | 79 - 84 | 85 - 90 | 91 - 102 |
| 1.1 Основы знаний | В процессе урока | | | | | | | | | | |
| 1.2 Легкая атлетика | 24 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
| 1.3 Кроссовая подготовка | 15 |  | 6 |  |  |  |  |  |  | 9 |  |
| 1.4 Гимнастика | 6 |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 Волейбол | 15 |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.6 Лыжная подготовка | 30 |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |
| **II. Вариативная часть** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 Русская лапта | 12 |  | 6 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| **Сетка часов** | 102 | 27 | | 21 | | 30 | | | 24 | | |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ, РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

Таблица 7

**Основы знаний о физической культуре  
(в процессе уроков).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кл. | Тема | Содержание |
| 5 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Физическая культура и олимпийское движение. История зарождения современных олимпийских игр. Соревновательная деятельность и формы её организации. |
| КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. |
| РУССКАЯ ЛАПТА | Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой. Связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти и мышления. |
| ВОЛЕЙБОЛ | Техники безопасности при занятиях на уроках волейбола. Терминология игры и техника владения мячом. Физиологические основы воспитания двигательных качеств. Физическая подготовка и ее базовые основы. |
| БАСКЕТБОЛ | Техники безопасности при занятиях на уроках баскетбола. Терминология игры и техника владения мячом. Физиологические основы воспитания двигательных качеств. Физическая подготовка и ее базовые основы. |
| ГИМНАСТИКА | Техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. |
| 6 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники. Тестирование физической подготовленности. |
| КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры. |
| РУССКАЯ ЛАПТА | Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой. Основные принципы создания простейших спортивных площадок и сооружений. |
| ВОЛЕЙБОЛ | Техники безопасности при занятиях на уроках волейбола. Техника приема и передачи мяча. Терминология тактики нападения и тактики защиты. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов. |
| БАСКЕТБОЛ | Техники безопасности при занятиях на уроках баскетбола. Техника ловли, передачи, ведения и броска меча. Терминология тактики нападения и тактики защиты. |
| ГИМНАСТИКА | Обеспечение техники безопасности. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. |

Продолжение табл. 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств на уроках физической культуры. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. |
| КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Содержание понятий «утомление», «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям. |
|  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | Техника безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки. Формировать у школьников умение применять новые знания. Расширить знание о зимних Олимпийских играх. |
| ГИМНАСТИКА | Техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Основы выполнения гимнастических упражнений. |
| ВОЛЕЙБОЛ | Техники безопасности при занятиях на уроках волейбола. Особенности содержания занятий с различной функциональной направленностью (общеразвивающей, тренирующей, корригирующей, рекреативной). Правила и организация избранной игры. Составление планов занятий и комплексов упражнений на развитие общих и специальных физических качеств. |
| РУССКАЯ ЛАПТА | Техники безопасности при занятиях на уроках русской лапты. Расширять знания о народных играх. Развивать наблюдательность, критическое мышление, взаимоуважение. |
| 8 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила для самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений. |
| КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Значение физической культуры и всестороннего развития личности. |
| ГИМНАСТИКА | Техника безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. |
| ВОЛЕЙБОЛ | Техники безопасности при занятиях на уроках волейбола. Правила и организация избранной игры. Понятие о психическом и физическом здоровье. |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | Техники безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки. Воспитывать чувство патриотизма, уважение к спорту, формировать и развивать желание заниматься зимними видами спорта. |
| 9 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила самоконтроля и гигиены. Оказание доврачебной помощи при ушибах. |
| КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов (внимания, памяти и мышления). Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации). Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью. Ознакомить с историей возникновения Олимпийского движения, со столицами зимних Олимпийских игр, с разными видами зимних соревнований. |

Окончание табл. 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ГИМНАСТИКА | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр современности. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. |
| ВОЛЕЙБОЛ | Техники безопасности при занятиях на уроках волейбола. Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. |
| РУССКАЯ ЛАПТА | Техники безопасности при занятиях на уроках русской лапты. Действия команды в поле: осаливание, выполнение перебежек. |
| 10  11 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Доврачебная помощь при травмах. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований. |
| КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Виды соревнований по легкоатлетическому кроссу. Правила соревнований. |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила выполнения судейства на соревнованиях по лыжным гонкам. Умения применять лыжные хода. |
| ГИМНАСТИКА | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения. |
| ВОЛЕЙБОЛ | Терминология игры в волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей и психические процессы. Правила игры в волейбол (правила перехода игроков; правила игры по зонам; правила выполнения нападающего удара). |
| РУССКАЯ ЛАПТА | Техника безопасности при занятиях русской лапты. Правила судейства лапты. Тактические и технические действия команд при защите и нападении. |

Таблица 8

**Программный материал по легкой атлетике**

**5 – 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Овладение техникой спринтерского бега. | Высокий старт и стартовый разбег до 15 (м); бег с ускорением 2-4х 30-40 (м); скоростной бег: со старта 4-6х20-40 (м); с хода 2-4х30-50 (м); со старта с гандикапом 1-2х20-40 (м); бег на результат 60 (м). | 5 | х | х | х |
| Овладение техникой длительного бега. | Переменный бег на отрезках 50-100-200 (м) – быстро + 100 (м) - медленно - 2-3 серии; бег в равномерном темпе до 12 минут; бег от 200 до 1000 метров. | 5 |  | х | х |
| Овладение техникой прыжка в длину. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; то же, преодолевая планку на высоте 15-20см, поставленную за полметра до места приземления; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. | 5 | х | х | х |

Продолжение табл. 8

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Овладение техникой метания малого мяча. | Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 метров; с места на заданное расстояние; с 3 и 4-5 бросковых шагов на дальность. | 5 | х | х | х |
| Знания о физической культуре. | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Физическая культура и олимпийское движение. История зарождения современных олимпийских игр. Соревновательная деятельность и формы её организации. | В процессе урока | | | |
| итого | | | 20 | | |
| **6 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Овладение и совершенствование техники спринтерского бега. | Высокий старт и старт с опорой на одну руку с пробеганием отрезков от 15 до 40 (м); бег с ускорением 3-4 и 5-6 х 30 – 50 (м); скоростной бег до 60 м (2-3 серии); бег с хода 2-4 х 30-60 м; бег со старта с гандикапом 1-2 х 30-40 м; бег со старта в гору 4-5 х 20 – 30 (м); бег на результат 60 (м); бег с ускорением, пробежки по виражу и по прямой 3-5 х 30 – 50 (м). | 5 | х | х | х |
| Совершенствовать технику длительного бега. | Бег в равномерном темпе до 15 минут; Бег на 1200 (м); переменный бег на отрезках 200-300м; повторный бег от 400 до 800 м; контрольный бег на 1000, 1500 (м). | 5 | х | х | х |
| Овладевать техникой прыжка в длину с разбега. | Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов; преодолевая планку на высоте 50-70 см; преодолевая планку на высоте 20-25 см, поставленную за полметра до места приземления; упражнения для улучшения прыгучести. | 5 | х | х | х |
| Овладевать техникой метания малого мяча в цель и на дальность. | Метание с места; с места на дальность отскока от стены; с 3-5 шагов на дальность в коридор 5-6 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10м; метание с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние; упражнения для развития силы применительно к метанию мяча. | 5 | х | х | х |
| Знания о физической культуре. | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники. Тестирование физической подготовленности. | В процессе урока | | | |
| итого | | | 20 | | |

Продолжение табл. 8

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Совершенствовать технику спринтерского бега. | Высокий старт с переходом на ускорение 30 – 40 (м); бег с ускорением 3х4 от 40 – 60 (м); эстафетный бег 3 – 5х20 – 30 (м); бег со старта в гору 5-7 х 20-30 (м); скоростной бег с ходу до 60 (м) (2 – 3 серии); бег на результат 60 (м). | 6 | х | х | х |
| Совершенствовать технику длительного бега. | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин; шестиминутный бег с одним – двумя ускорениями; переменный бег: мальчики 3х600 м, девочки 3х400 м; бег сериями в различных сочетаниях 5х200 + 100; бег на 1500 (м). | 6 | х | х | х |
| Овладевать и совершенствовать технику прыжка в длину. | Прыжок через препятствие, установленное у места приземления; прыжок через препятствие, расположенное в метре от места отталкивания; прыжок в длину с места толчком одной ноги при активном махе другой; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжок с небольшого разбега с доставанием подвешенного предмета головой, рукой, плечом, коленом; прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. | 6 | х | х | х |
| Овладевать техникой метания малого мяча в цель и на дальность. | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага и с двух шагов; метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 метров; метание мяча (150г) на дальность с места; метание мяча (150г) с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 (м); бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага с 2х и 3х шагов вперед вверх и снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера вверх. | 6 | х | х | х |
| Знания о физической культуре. | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств на уроках физической культуры. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | В процессе урока | | | |
| итого | | | 24 | | |
| **8 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Совершенствовать технику спринтерского бега. | Бег с низкого старта 5-6 х30-40 (м); бег с ускорением от 60 – 80 (м); скоростной бег до 70 (м); бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 10 раз); бег со старта гандикапом 1-2 х 30-50 м; бег 30 и 60 м на результат. | 6 | х | х | х |

Продолжение табл. 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Совершенствовать технику длительного бега. | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий; бег в равномерном темпе до 20 мин. – девочки; до 25 мин. – мальчики; переменный бег: 2500м (мальчики); 2000м (девочки); повторный бег 3х800м (мальчики), 3х600м (девочки). | 6 | х | | | х | х |
| Овладевать и совершенствовать технику прыжка в длину. | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега; прыжки в длину с полного разбега. | 6 | х | | | х | х |
| Овладевать техникой метания малого мяча в цель и на дальность. | На дальность отскока от стены с двух и трех шагов; с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния: Д – 10-14 (м), М – до 16 (м); метание мяча (150 г) по движущейся мишени с 14-16м (мальчики, с 12-14м (девочки); метание мяча (150г) с места на дальность и с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 (м); метание мяча (150 г) с полного разбега; бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага с 2х шагов вперед вверх и снизу вверх на заданную и максимальную высоту. | 6 | х | | | х | х |
| Знания о физической культуре. | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила для самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений. | В процессе урока | | | | | |
| итого | | | 24 | | | | |
| **9 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | | **С** | | **К** |
| Овладевать и совершенствовать технику спринтерского бега. | Бег с низкого старта: 5-6 х 30-40м; бег с ускорением с хода 2-4 х 70-80м; бег со старта в гору 4-6 х 20-30м; бег по повороту (виражу): 3-4 х 20м; бег со старта с гандикапом; 1-2х30-60 (м) эстафетный бег; бег на результат 30 м; бег на результат 60м; скоростной бег до 70 (м). | 6 |  | | х | | х |
| Совершенствование техники длительного бега. | Бег в равномерном темпе: до 20 мин – юноши; до 15 мин – девушки; повторный бег с повышенной скоростью от 400 м до 800 м; бег умеренной интенсивности: 2 км – юноши, 1.5 км – девушки; бег: юноши 2 х 800, девушки 2 х 600; переменный бег: юноши – 2500м, девушки – 1500м; переменный бег на отрезках 200-400-600-800 м: 2-3х(200 + 100); 1-2х(400 + 100м); бег на 1000 м; бег на 1500 м. | 6 |  | | х | | х |
| Овладевать и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. | Перепрыгивание с прямого разбега, сделав сильный мах и толчок, через планку, установленную на высоте 30-40 см; прыжки с короткого разбега через планку на взлет; прыжки через планку способом «перешагивание» с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте; прыжки в длину с 5-7 шагов разбега; прыжки в длину с 11-13 шагов разбега; прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед; отталкивание с 3-5 шагов разбега; прыжок через препятствие 25-30 см, прыжки в длину с 5-7 шагов разбега преодолевая планку на высоте 60-80 см; установленное у места приземления; прыжок через две планки (резинки), вторая на расстоянии 70-100 см от первой; прыжки в длину с полного разбега. Прыжок в длину с полного разбега.  Продолжение табл. 8 | 6 |  | | х | | х |
| Овладевать и совершенствовать технику метания мяча. | Метание мяча весом 150г с места на дальность; метание мяча (150г) с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния: юноши – до 18м, девушки – до 12-14м; бросок набивного мяча (юноши – 3кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с 2-4 шагов вперед-вверх; броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы (ученик делает махом левой ноги вперед-вверх и толчком правой небольшой скачок вперед, затем сразу же широкий шаг левой вперед и вслед за этим бросок мяча. | 6 |  | | х | | х |
| Знания о физической культуре. | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила самоконтроля и гигиены. Оказание доврачебной помощи при ушибах. | В процессе урока | | | | | |
| итого | | | 24 | | | | |
| **10-11 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | | | **С** | **К** |
| Совершенствование техники спринтерского бега. | Высокий старт и низкий старт до 40 (м); бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м; бег с хода 2-4 х 20-60м; бег со старта в гору 3-5 х 15-20м; бег на результат 30 (м); бег на результат 60 (м); эстафетный бег. | 6 |  | | | х | х |
| Совершенствование техники длительного бега. | Бег в равномерном и переменном темпе: 20-30 мин – юноши; 15-20 мин – девушки; переменный бег на отрезках 100-200-400 м быстро + 100 м медленно; переменный бег на отрезках 100-150 с повышенной скоростью (в ½-3/4 зоне интенсивности) 2-4 раза; повторный бег с повышенной скоростью 2 х 400 м (юноши); 2 Х 300 м (девушки); повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100-300м 2-3 серии; бег сериями в различных сочетаниях: 2-3 х (100+100м), повторить 2-3 раза или 1-2 х (200+200) – 1-2 раза; бег на 1500 (м) (юноши); на 800 м (девушки). | 6 |  | | | х | х |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега, преодолевая планку на высоте 25-30см, поставленную за пол метра до места приземления; двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега: 6-8 прыжков; тройной прыжок с 4-6 шагов разбега; прыжки в длину с 13-15шагов разбега; прыжки в длину с полного разбега. | 6 |  | | | х | х |
| Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность. | Метание гранаты 500-700 г (юноши): с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 10-15 м; по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Метание гранаты 300-500 г (девушки): с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние; метание гранаты 500г (девушки) и 700 г (юноши) на дальность.  Окончание табл. 8 | 6 |  | | | х | х |
| Знания о физической культуре. | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Доврачебная помощь при травмах. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований. | В процессе урока | | | | | |
| итого | | | | 24 | | | |

Развитие и совершенствование координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, силовых и силовой и выносливости, общей выносливости по теме «легкая атлетика» включены в разделы темы.

Таблица 9

**Программный материал по кроссовой подготовке**

**5 – 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Совершенствование техники длительного бега. | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 (м) – мальчики, до 2500 (м) – девочки; смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 4500 (м) – мальчики, 3000 (м) – девочки; смешанное передвижение на те же дистанции с увеличением длины пробегаемых участков (или непрерывный бег для хорошо подготовленных 1 – 1.5 км); ;преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге; упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности; медленный бег по пересеченной местности: мальчики – 1 – 1.5 (км), девочки – 500 (м) – 1 (км); Контрольный бег 1 км.; контрольный бег 1.5 км. | 12 | х | х | х |
| Совершенствование техники спринтерского бега. | Бег 5х10 (м) на быстроту; бег 2х100 (м) (мальчики по 20 с, девочки по 25 с). | 5 |  | х |  |

Продолжение табл. 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Знания о физической культуре. | Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. | | В процессе урока | | | | | |
| итого | | | | 17 | | | | |
| **6 класс** | | | **Всего часов** | **Тип урока** | | | | |
| **Темы, разделы** | | | **О** | | | **С** | **К** |
| Совершенствование техники длительного бега. | | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4 (км) – мальчики, до 3 (км) – девочки; смешанное передвижение до 4,5км – мальчики, до 3,5км – девочки; кросс до 20 минут; медленный бег: мальчики – 2км, девочки – 1.5км; преодоление препятствий (горизонтальный окоп шириной до 80 см и вертикальный высотой до 30 см); смена направления бега на склонах горок; упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности; кроссовый бег 1.5 км, 1 км. | 12 |  | | | х | х |
| Совершенствование техники спринтерского бега. | | Бег 2х150 м (мальчики 33с, девочки 40 с); бег 2х200 м (мальчики 42с, девочки 48с); ускорения 5х20-40 м; встречная эстафета на отрезках 30 – 40 м. | 5 |  | | | х |  |
| Знания о физической культуре. | | Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры. | В процессе урока | | | | | |
| итого | | | | 17 | | | | |
| **7 класс** | | | **Всего часов** | **Тип урока** | | | | |
| **Темы, разделы** | | | **О** | | | **С** | **К** |
| Совершенствование техники длительного бега. | | Высокий старт группой. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 5 (км); смешанное передвижение до 6 км увеличивая отрезки пробегания и уменьшая отрезки ходьбы; бег с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку, травянистому покрову: М – 2.5 км, Д – 2 км; бег по пересеченной местности с преодолением препятствий; медленный бег: мальчики – 1.5 – 2 км, девочки – 1 км.; бег с равномерной скоростью и с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 10 – 15 мин; контрольный бег: мальчики – 1.5 км.; контрольный бег: мальчики – 1 км. | 10 |  | | | х | х |
| Совершенствование техники спринтерского бега. | | Бег 2х200 м (мальчики 46с, девочки 50 с); ускорение 5 х 30 – 50 (м); ускорение 6 х 30 – 60 (м); | 5 |  | | | х |  |
| Знания о физической культуре. | | Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Содержание понятий «утомление», «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям. | В процессе урока | | | | | |
| итого | | | | 15 | | | | |
| **8 класс**  Продолжение табл. 9 | | | **Всего часов** | **Тип урока** | | | | |
| **Темы, разделы** | | | **О** | | | **С** | **К** |
| Совершенствование техники длительного бега, с ускорениями на отдельных участках. | | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 5.5 (км); смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 6.5 (км); бег в равномерном темпе до 20 мин. – девочки; до 25 мин. – мальчики; бег по пересеченной местности с изменением направления; бег с препятствиями и на местности; бег на результат 1500 м. | 15 |  | | | х | х |
| Знания о физической культуре. | | Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Значение физической культуры и всестороннего развития личности. | В процессе урока | | | | | |
| итого | | | | 15 | | | | |
| **9 класс** | | | **Всего часов** | **Тип урока** | | | | |
| **Темы, разделы** | | | **О** | | **С** | | **К** |
| Совершенствование техники длительного бега. | | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 6км (юноши), 5км (девушки); смешанное передвижение до 5 км (юноши), до 4км (девушки) с постепенным увеличением пробегаемых участков; медленный бег: юноши до 3 км , девушки до 2 км; бег умеренной интенсивности: 3.5км (юноши), 2.5 км (девушки); переменный бег с преодолением препятствий и ускорением: юноши – 2 раза по 800м (по 3мин 35 сек), девушки 2 раза по 400 м (по 2 мин); преодоление крутых подъемов шагом и с разбега; преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге; контрольный бег 1500 м. | 10 |  | | х | | х |
| Совершенствование техники спринтерского бега. | | Ускорения 5х30 м; ускорение 5х40; бег 3х200 м (юноши по 40 с, девушки по 46 с); бег 500м с 5 ускорениями по 30-40м. | 5 |  | | х | |  |
| Знания о физической культуре. | | Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов (внимания, памяти и мышления). Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации). Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. | В процессе урока | | | | | |
| итого | | | | 15 | | | | |
| **10-11 класс** | | | **Всего часов** | **Тип урока** | | | | |
| **Темы, разделы** | | | **О** | | | **С** | **К** |
| Совершенствование техники длительного бега. | | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 6км (юноши), 5км (девушки); длительный бег до 25 мин (юноши), 20 мин (девушки); длительный бег до 35 мин (юноши), 30 мин (девушки); преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазаньем и перелазаньем (юноши); повторный бег с повышенной скоростью от 200 до 1000м (3-4 х 200-400м или 1-2 х 800-1000м); переменный кросс – фартлек: до 30 мин; преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий изученными ранее способами; бег с учетом времени 1500 м. | 15 |  | | | х | х |
| Знания о физической культуре. | | Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Виды соревнований по легкоатлетическому кроссу. Правила соревнований. | В процессе урока | | | | | |
| итого | | | | | 15 | | | |

Окончание табл. 9

Развитие и совершенствование координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, силовых и силовой и выносливости, общей выносливости по теме «кроссовая подготовка» включены в разделы темы.

Таблица 10

**Программный материал по русской лапте**

**5 – 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Овладение техникой передвижений. | Ускорения и пробежки; повторное пробегание отрезков с ускорением. | 1 | х | х |  |
| Освоение техники ловли мяча. | Ловля мяча с лёта. | 3 | х | х |  |
| Отработка и совершенствование техники подач и ударов битой по мячу. | Подачи и удары по мячу. | 3 | х | х |  |
| Овладение техникой метания мяча. | Осаливание и самоосаливание; метание теннисного мяча по движущейся цели. | 3 | х | х |  |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Учебная игра. | 4 | х | х | х |
| Знания о физической культуре. | Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой. Связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти и мышления. | В процессе урока | | | |
| итого | | | 14 | | |
| **6 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Овладение техникой передвижений. | Ускорения и пробежки; повторное пробегание отрезков с ускорением. | 3 | х | х |  |
| Освоение техники ловли мяча. | Ловля мяча с лёта. | 1 | х | х |  |
| Отработка и совершенствование техники подач и ударов битой по мячу. | Подачи и удары по мячу; удары по мячу с набрасывания партнера. | 3 | х | х |  |

Окончание табл. 10

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Овладение техникой метания мяча. | Осаливание и самоосаливание; метание теннисного мяча по движущейся цели. | 3 | х | х |  |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Учебная игра и игровые задания с ограниченным числом игроков. | 4 | х | х | х |
| Знания о физической культуре. | Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой. Основные принципы создания простейших спортивных площадок и сооружений. | В процессе урока | | | |
| итого | | | 14 | | |
| **7 – 11 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Овладение техникой передвижений. | Ускорения и пробежки; повторное пробегание отрезков с ускорением. | 1 | х | х |  |
| Освоение техники ловли мяча. | Ловля мяча с лёта. | 2 | х | х |  |
| Отработка и совершенствование техники подач и ударов битой по мячу. | Подачи и удары по мячу. | 2 | х | х |  |
| Овладение техникой метания мяча. | Осаливание и самоосаливание; метание теннисного мяча по движущейся цели. | 3 | х | х |  |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Учебная игра. | 4 | х | х | х |
| Знания о физической культуре. | Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой. Связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти и мышления. | В процессе урока | | | |
| итого | | | 12 | | |

Развитие и совершенствование координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости по теме «русская лапта» включены в разделы темы.

Таблица 11

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

**5 – 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Освоение акробатических упражнений. | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа; акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные ОРУ). | 3 | х | х | х |

Продолжение табл. 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Освоение и совершенствование висов и упоров. | Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): переворот вперед и соскок махом назад; упражнение на высокой перекладине (мальчики): махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. | | 3 | | х | х | | х |
| Знания о физической культуре. | Техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. | | В процессе урока | | | | | |
| итого | | | | | 6 | | | |
| **6 класс** | | **Всего часов** | | **Тип урока** | | | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | | | **С** | **К** |
| Освоение акробатических упражнений. | Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая комбинация: серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад. | 3 | | х | | | х | х |
| Освоение и совершенствование висов и упоров. | Упражнения на средней перекладине (мальчики): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Гимнастическая полоса препятствий. | 3 | | х | | | х | х |
| Знания о физической культуре. | Обеспечение техники безопасности. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. | В процессе урока | | | | | | |
| итого | | | | 6 | | | | |
| **7 класс** | | **Всего часов** | | **Тип урока** | | | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | | | **С** | **К** |
| Освоение и совершенствование акробатических упражнений. | Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений; девочки: кувырок назад в полушпагат; совершенствование ранее пройденных упражнений; акробатическая комбинация. Выполняемая на 48 счетов: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед второй со скрещиванием ног, поворот кругом, кувырок назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°. | 3 | | х | | | х | х |

Продолжение табл. 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Освоение и совершенствование висов и упоров. | Мальчики: подъем переворотом толчком двумя (низкая перекладина); махом назад соскок (перекладина высокая); совершенствование ранее пройденных упр. на перекладине; совершенствование ранее изученных упражнений. | | 3 | | х | | | | х | | х |
| Знания о физической культуре. | Техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Основы выполнения гимнастических упражнений. | | В процессе урока | | | | | | | | |
| итого | | | | | 6 | | | | | | |
| **8 класс** | | | **Всего часов** | | **Тип урока** | | | | | | |
| **Темы, разделы** | | | **О** | | | | **С** | | **К** |
| Освоение и совершенствование акробатических упражнений. | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); кувырок вперед и назад (мальчики и девочки); длинный кувырок вперед (мальчики); стойка на голове и руках с помощью (мальчики); «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; акробатические комбинации: мальчики: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев. Кувырок назад в упор ноги врозь прыжком упор присев; девочки: из положения стоя «мост», поворот в упор стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. | | 3 | | х | | | | х | | х |
| Упражнения на высокой перекладине (мальчики). | Подъем переворотом толчком двумя. Махом назад (соскок). | | 3 | | х | | | | х | | х |
| Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). | Из виса на нижней жерди толчком на подъем в упор на верхнюю жердь; из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев; из виса присев на н.ж. махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.4 сед боком на н.ж., соскок; совершенствование техники ранее разученных упражнений. | | 3 | | х | | | | х | |  |
| Знания о физической культуре. | Техника безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. | | В процессе урока | | | | | | | | |
| итого | | | | | 6 | | | | | | |
| **9 класс** | | | **Всего часов** | | **Тип урока** | | | | | | |
| **Темы, разделы** | | | **О** | | **С** | | | | **К** |
| Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения. | Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот в сторону с разбега; повторение ранее пройденных акробатических упражнений; комбинации из ранее освоенных элементов; девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед; кувырок назад с поворотом в «полушпагат»; повторение ранее пройденных акробатических упражнений; комбинации из ранее освоенных элементов. | | 3 | | х | | х | | | | х |
| Осваивать и совершенствовать висы и упоры. | Юноши: подъем переворотом в упор махом и силой (высокая перекладина); подъем махом вперед в сед ноги врозь на высокой перекладине далее выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять положение седа ноги врозь; подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях. Выполняется размахивание в упоре на руках; повторение ранее пройденных упражнений; Девушки (упражнения на разновысоких брусьях): вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь; наскок в упор на нижнюю жердь (н.ж.), вис прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой о жердь; повторение ранее пройденных упражнений.  Окончание табл. 11 | | 3 | | х | | х | | | |  |
| Знания о физической культуре. | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр современности. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. | В процессе урока | | | | | | | | | |
| итого | | | | 6 | | | | | | | |
| **10-11 класс** | | **Всего часов** | | **Тип урока** | | | | | | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | | | | **С** | | **К** | |
| Совершенствовать упражнения в висах и упорах (юноши). | Подъем в упор силой; вис согнувшись; вис прогнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом. | 3 | |  | | | | х | | х | |
| Осваивать и совершенствовать упражнения в висах и упорах (девушки). | Пройденный в предыдущих классах материал; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. | 3 | | х | | | | х | |  | |
| Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения. | кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинации из ранее освоенных элементов. | 3 | |  | | | | х | | х | |
| Знания о физической культуре. | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения. | В процессе урока | | | | | | | | | |
| итого | | | | | | 6 | | | | | |

Развитие и совершенствование силовой способности и силовой выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости по теме «гимнастика с элементами акробатики» включены в разделы темы.

Таблица 12

**Программный материал по волейболу**

**5 – 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Овладение техникой передвижений. | Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); комбинация из освоенных стоек и перемещений. | 2 | х | х | х |
| Освоение техники передачи мяча. | Двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения; в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой – партнеру, с перемещением (вправо, влево, вперед, назад) через сетку. | 3 | х | х | х |
| Освоение техники приема мяча. | В парах: прием мяча, наброшенного партнером; сочетание передач, после отскока от пола; прием мяча у стены над собой. | 3 | х | х | х |
| Овладение техникой нижней прямой подачи мяча. | Подача в парах и в стену; подача через сетку. | 3 | х | х | х |
| Освоение техники прямого нападающего удара. | По неподвижному мячу; после подбрасывания мяча партнером; Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 2 | х | х |  |
| Освоение тактики игры. | Тактика свободного нападения; игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 2 | х | х | х |
| Знания о физической культуре. | Техники безопасности при занятиях на уроках волейбола. Терминология игры и техника владения мячом. Физиологические основы воспитания двигательных качеств. Физическая подготовка и ее базовые основы. | В процессе урока | | | |
| итого | | | 15 | | |
| **6 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Овладение техникой передвижений. | Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); комбинация из освоенных стоек и перемещений. | 2 | х | х |  |
| Освоение техники передачи мяча. | Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча сверху над собой двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах; передача мяча над собой на месте и после отскока от пола; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах через сетку. | 3 | х | х |  |
| Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. | У стены над собой; сочетание верхней и нижней передач в парах. | 3 | х | х | х |
| Овладение техникой нижней прямой подачи мяча. | Подача мяча в стену; в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 м; подвижная игра «Подай и попади».  Окончание табл. 12 | 3 | х | х | х |
| Освоение техники прямого нападающего удара. | Разбег, прыжок и отталкивание шаги по разметке, длина разбега 2-4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 2 | х | х |  |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинация из освоенных элементов: техника перемещений и владения мячом; прием, передача, удар; игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 2 |  | х | х |
| Знания о физической культуре. | Техники безопасности при занятиях на уроках волейбола. Техника приема и передачи мяча. Терминология тактики нападения и тактики защиты. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов. | 2 | х | х | х |
|  |  | В процессе урока | | | |
| итого | | | 15 | | |
| **7 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Овладение техникой передвижений. | Стойки игрока, приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов. | 1 |  | х |  |
| Освоение техники передачи мяча. | Передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачи в стену с передачами над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад, через сетку; подвижные игры с передачами мяча. | 2 | х | х | х |
| Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. | В парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3-4 м, постепенно увеличивать); у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; в парах: сочетание передач, сверху – прием снизу; сверху над собой – снизу партнеру; снизу над собой – сверху партнеру. | 2 | х | х | х |
| Овладение техникой нижней прямой подачи мяча. | Подача мяча в стену; в парах на точность партнер перемещается по площадке; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из-за лицевой линии, подвижные игры: «Снайпер», «Сумей принять», «Кто лучше подаст и примет мяч». | 3 | х | х | х |

Продолжение табл. 12

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Освоение техники прямого нападающего удара. | Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же, но в парах – с подбрасыванием мяча партнером; нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар с передачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Атака крепости», «Бомбардиры». | 3 | х | х | х |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов: техника перемещения и владения мячом; прием, передача, удар. | 1 |  | х |  |
| Осваивать тактику игры. | Тактика свободного нападения; позиционное нападение с изменением позиций; | 1 | х | х |  |
| Совершенствовать технические элементы в игре. | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 |  | х |  |
| Знания о физической культуре. | Техники безопасности при занятиях на уроках волейбола. Техника приема и передачи мяча. Терминология тактики нападения и тактики защиты. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов. | В процессе урока | | | |
| итого | | | 15 | | |
| **8 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Овладение техникой передвижений. | Перемещение лицом, боком, спиной вперед: игровые упражнения; комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 3 |  | х |  |
| Освоение техники приема и передачи мяча. | Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками (передачи над собой, в парах, в колоннах, параллельно с различными заданиями) . | 3 | х | х | х |
| Овладение техникой верхней прямой подачи мяча. | Подача мяча в стену, в парах на точность верхняя прямая подача мяча с малого расстояния, верхняя прямая подача из-за лицевой линии. | 3 | х | х |  |
| Освоение техники прямого нападающего удара. | Подготовительные и подводящие упражнения; техника разбега, отталкивания, прыжка. Н/у после передачи партнера. | 3 | х | х | х |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 | х | х |  |
| Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар; комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | 1 |  | х |  |
| Осваивать тактику игры. | Тактику свободного нападения; позиционное нападение с изменением позиций. | 1 | х | х |  |

Продолжение табл. 12

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Знания о физической культуре. | Техники безопасности при занятиях на уроках волейбола. Правила и организация избранной игры. Понятие о психическом и физическом здоровье. | В процессе урока | | | |
| итого | | | 15 | | |
| **9 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Совершенствовать технику передвижений, стоек. | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед по контурам площадки; перемещения шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки – скачком, двойным шагом; эстафеты с внезапными остановками (комбинации из освоенных стоек и перемещений). | 2 |  | х |  |
| Осваивать технику приема и передачи мяча. | Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения; передача мяча у сетки (без перемещения и с перемещением в противоположную колонну); передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах через сетку (без перемещения и с перемещением в противоположную колонну); передача мяча (верхняя) двумя руками в прыжке через сетку (прыжок с места и после небольшого разбега); передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнеру. | 2 | х | х | х |
| Осваивать и совершенствовать технику нижней прямой подачи. | Нижняя подача и прием мяча от подачи; прием мяча, отскочившего от сетки; 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки; подачи в правую, левую половину дальнюю и ближнюю часть площадки; подачи на точность последовательно в зоны 1,6, 5, 4, 2. | 2 | х | х | х |
| Осваивать технику прямого нападающего удара. | Прямой нападающий удар при встречных передачах; игрок из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет н/у по мячу, подброшенному другим игроком вертикально вверх примерно на высоту 1 м над сеткой; н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. | 2 | х | х | х |
| Овладевать техникой защитных действий. | В парах, один ученик ударом направляет мяч к партнеру. Который принимает и передает мяч; двое игроков поочередно ударами направляют мяч третьему; трое учащихся располагаются в зонах 5, 6, 1 и принимают н/у через сетку из зон 4 и 2; то же, но н/у выполняют против одиночного блока. Защитники играют за блоком, расположившись в зонах 1,5. | 2 | х | х |  |
| Закрепить технику перемещений и владения мячом. | Комбинации из основных элементов: техники перемещений и владения мячом; прием, подача, удар. | 1 |  | х |  |
| Овладевать игрой и комплексно развивать психомоторные способности. | Игра по упрощенным правилам волейбола; игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках. | 2 | х | х |  |

Окончание табл. 12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Осваивать тактику игры. | Игра в нападении через зону 3; игра в защите. | 2 | х | х | |  |
| Знания о физической культуре. | Техники безопасности при занятиях на уроках волейбола. Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. | В процессе урока | | | | |
| итого | | | 15 | | | |
| **10-11 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | | **С** | **К** |
| Совершенствовать технику передвижений и стоек. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). | 1 |  | | х |  |
| Совершенствовать технику приема и передачи мяча (верхняя, нижняя). | Варианты техники приема и передачи мяча: на месте индивидуально и в парах; после перемещения; в прыжке; прием мяча после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку; индивидуально – верхняя и нижняя передачи у стены. | 2 |  | | х |  |
| Совершенствовать технику подач мяча. | Варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая): на партнера на расстоянии 8 – 9 м; подача через сетку с укороченного расстояния; подачи с изменением направления полета мяча: в правую левую части площадки; подачи из-за лицевой линии; подачи на точность по зонам площадки. | 3 |  | | х | х |
| Совершенствовать технику нападающего удара (н ∕ у). | Варианты нападающих ударов через сетку:; удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку); удары через сетку с собственного набрасывания мяча; атакующие удары по ходу (из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2; из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач; атакующие удары против блокирующего; нижние удары с передач из глубины площадки. | 3 |  | | х | х |
| Совершенствовать технику защитных действий. | Комбинации из освоенных элементов; Варианты блокирования нападающих ударов: (одиночные и вдвоем), страховка: с собственного в зонах 4, 3. 2, в определенном направлении набрасывания; после перемещения вдоль сетки. | 2 |  | | х |  |
| Совершенствовать тактику игры. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 2 |  | | х |  |
| Овладевать игрой и комплексно развивать психомоторные способности. | Игра по упрощенным правилам волейбола; игра по правилам. | 2 |  | | х | х |
| Знания о физической культуре. | Терминология игры в волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей и психические процессы. Правила игры в волейбол (правила перехода игроков; правила игры по зонам; правила выполнения нападающего удара). | В процессе урока | | | | |
| итого | | 15 | | | | |

Развитие и совершенствование координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости по теме «баскетбол» включены в разделы темы.

Таблица 13

**Программный материал по баскетболу**

**5 – 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 класс** | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойка 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). | 4 | х | х | х |
| Освоение техники ловли и передачи мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах (на месте и в движении). | 4 | х | х |  |
| Освоение техники ведения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках: на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | 4 | х | х | х |
| Овладение техникой бросков мяча. | Одной рукой от плеча с места; двумя руками от груди с места; одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: после ведения; после ловли. | 4 | х | х | х |
| Освоение индивидуальной техники защиты. | Вырывание и выбивание мяча. | 3 | х | х |  |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинация из освоенных элементов: владение мячом, ловля, передача, ведение, бросок. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60 м. | 3 | х | х |  |
| Освоение тактики игры. | тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». | 4 | х |  |  |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Подвижные игры с элементами баскетбола: «Мяч капитану»; «Борьба за мяч»; «Не давай мяч водящему»; «Защита крепости». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 4 |  | х |  |
| Знания о физической культуре. | Техники безопасности при занятиях на уроках баскетбола. Терминология игры и техника владения мячом. Физиологические основы воспитания двигательных качеств. Физическая подготовка и ее базовые основы. | В процессе урока | | | |
| итого | | | 30 | | |
| **6 класс**  Окончание табл. 13 | | **Всего часов** | **Тип урока** | | |
| **Темы, разделы** | | **О** | **С** | **К** |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Бег с изменением направления; остановка двумя ногами; бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; передвижения в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо; остановка «двумя шагами» после ведения мяча; остановка «двумя шагами» после ловли мяча в движении. | 4 | х | х | х |
| Освоение ловли и передачи мяча. | Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди с отскоком об пол, одной рукой от плеча); ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; ловля и передача мяча в движении от игрока, стоящего на месте; ловля и передача мяча в тройках, в квадрате, круге. | 4 | х | х | х |
| Освоение техники ведения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках: на месте; шагом и бегом по прямой; с обводкой стоек; с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | 4 | х | х | х |
| Овладение техникой бросков мяча. | Одной и двумя руками с места; одной рукой от плеча с близкого расстояния и после ведения; одной и рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3.60 м) в движении после ловли от партнера. | 4 | х | х | х |
| Освоение индивидуальной техники защиты. | Вырывание и выбивание мяча. | 3 |  | х |  |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинация из освоенных элементов: техника перемещения и владения мячом; ловля, передача, ведение, бросок. | 3 |  | х |  |
| Освоение тактики игры. | Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». | 4 |  | х |  |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 4 |  | х |  |
| Знания о физической культуре. | Техники безопасности при занятиях на уроках баскетбола. Техника ловли, передачи, ведения и броска меча. Терминология тактики нападения и тактики защиты. | В процессе урока | | | |
| итого | | | 30 | | |

Развитие и совершенствование координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости по теме «баскетбол» включены в разделы темы.

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ,  
   ТЕСТОВ И ДРУГИХ ВИДОВ РАБОТ**

**4.1 БАСКЕТБОЛ**

**5-6 класс.**

**1. Ведение мяча «змейкой» 30 м (2 х 15м).**

По команде «На старт!» учащийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащийся начинает бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга.

Критерии оценки:

а) техника ведения мяча;

б) смена рук при обводке ориентиров;

в) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

**2. Челночный бег с ведением мяча 3 х10 м**.

Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки:

а) техника ведения мяча;

б) правильность выполнения поворота с мячом;

Фиксируется время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

**3. Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек** **с обратным отскоком от пола.**

Учащийся располагается в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняет передачу в стену двумя руками от груди с обратным отскоком от пола.

Критерии оценки: техника выполнения передач.

Фиксируется количество передач.

**4. Бросок мяча в кольцо с места с расстояния 1 м от щита**.

Выполняется 5 бросков.

Критерии оценки: техника выполнения броска.

Фиксируется количество попаданий.

**4 а). Бросок мяча в кольцо с 5 точек на расстоянии 4 метров от щита.**

Выполняется 10 бросков (по 2 броска с каждой из 5 точек).

Критерии оценки: техника выполнения броска.

Фиксируется количество попаданий из 10 бросков.

**5. Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой» на расстоянии 2 х** **15 м**.

Задание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после ведения «Змейкой» на дистанции 30м (2х15 м). Расстояние между стойками 3м. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, с обязательной сменой рук при обводке стоек. Выполнение задания начинается от лицевой линии баскетбольной площадки. По команде учителя учащийся устремляется вперед с ведением мяча. Обводит стойки и атакует баскетбольное кольцо с двух шагов разбега. Броски выполняются до попадания. Секундомер выключается после прохождения мяча через сетку.

Критерии оценки:

а) техника ведения мяча;

б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает ученик. За нарушение правил баскетбола (двойное ведение, пробежка, пронос мяча и т.д.) учащийся наказывается одной штрафной секундой.

**6. Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки.**

Учащийся, стоя на лицевой линии баскетбольной площадки, справа от щита, по команде учителя устремляется вперед с ведением мяча. Обводит центральный круг баскетбольной площадки против часовой стрелки, и, продолжая ведение, атакует центральное баскетбольной кольцо с правой стороны с двух шагов разбега (выполняет броски до попадания). Подбирает забитый мяч и повторяет тоже самое с атакой противоположного баскетбольного кольца. Секундомер выключается, когда мяч проходит через сетку.

Критерии оценки:

а) техника ведения мяча;

б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает ученик. За нарушение правил баскетбола ученик наказывается 2 штрафными секундами.

Таблица 14

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Девочки | | | Мальчики | | |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Ведение мяча змейкой (сек.) | Техника ведения мяча | | | Техника ведения мяча | | |
| 2 | Челночный бег с ведением мяча (сек.) | Техника ведения мяча и поворотов | | | Техника ведения мяча и поворотов | | |
| 3 | Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек с обратным отскоком от пола**.** | 15 | 12 | 11 | 17 | 15 | 14 |
| 4 | Бросок мяча в кольцо с места с расстояния 1 м от щита. | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Бросок мяча в кольцо с 5 точек на расстоянии 4 метров от щита. | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 6 | Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой» на расстоянии 2 х 15 м. (сек.) | 20 | 22 | 24 | 18 | 20 | 22 |

Таблица 15

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Девочки | | | Мальчики | | |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Ведение мяча змейкой (сек.) | 10.1 | 10.3 | 10.6 | 9.6 | 9.7 | 10 |
| 2. | Челночный бег с ведением мяча (сек.) | 9.1 | 9.4 | 9.5 | 8.8 | 9.1 | 9.4 |
| 3. | Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек с обратным отскоком от пола**.** | 16 | 14 | 12 | 18 | 16 | 15 |
| 4. | Бросок мяча в кольцо с места с расстояния 1 м от щита. | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 5. | Бросок мяча в кольцо с 5 точек на расстоянии 4 метров от щита. | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 6. | Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой» на расстоянии 2 х 15 м. (сек.) | 20 | 22 | 24 | 18 | 20 | 22 |

**4.2 ВОЛЕЙБОЛ**

* 1. **класс.**

**1. Передача мяча двумя руками сверху над собой.**

Критерии оцени:

а) высота передачи не ниже 1 метра;

б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;

в) точность передач над собой.

Учитывается количество передач.

**2. Передача мяча двумя руками сверху (5-7 кл.) с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 (8-11 кл.).**

Упражнение начинается из 1 зоны, на каждый шаг передача мяча сверху с перемещением вперед, в зоне 2 передача над собой поворот левым боком к сетке, перемещение в зону 3, из зоны 3 перемещения в зону 4; в зоне 4 передача над собой поворот спиной к сетке перемещения в зону 5, из зоны 5 перемещение в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Все передачи выполняются только сверху двумя руками. Дается две попытки.

Критерии оценки:

1. техника выполнения передач;
2. точность выполнения передач из зоны в зону;
3. высота передач не ниже 1 м.

На каждый шаг передача двумя руками сверху с продвижением вперед.

**3. Передача мяча двумя руками снизу над собой.**

Критерии оценки:

а) высота передачи не ниже 1 метра;

б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;

в) отскок мяча под прямым углом.

Учитывается количество передач.

**4. Передача мяча двумя руками снизу (5-7 кл.) с перемещением  
по зонам 1-2-3-4-5-6 (8-11 кл.).**

Упражнения выполняется из 1 зоны на каждый шаг передача, в зоне 2 передача над собой, лицом к сетке перемещения в зону 3 выполняя передачи снизу в зону 4; в зоне 4 передача снизу над собой, поворот спиной к сетке выполняя передачи снизу перемещения в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Дается две попытки.

Критерии оценки:

1. техника выполнения передач;
2. свободные перемещения по площадке с правильным выходом под мяч, точность выполнения передач;
3. высота передач не ниже 1м.

**5. Верхняя или нижняя прямая подача в обозначенную зону площадки.**

Критерии оцени: техника выполнения подачи.

Учитывается количество попаданий в обозначенную зону площадки из 6 подач, обозначенных зон не меньше 2.

**6. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча, по выбору из любой зоны (2,3,4).**

Критерий оценки:

а) техника нападающего удара (техника разбега и отталкивания, активное движение руками, попадание кисти при ударе по мячу);

б) координация движения в без опорном положении.

Учитывается попадания в площадку из 5 ударов.

**7. Передачи мяча в парах.**

Критерии оцени:

а) высота передачи не ниже 1 метра;

б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;

в) точность передач над собой.

Учитывается количество передач между партнерами.

Таблица 16

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид | Девочки | | | Мальчики | | |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач) | Техника передачи мяча | | | Техника передачи мяча | | |
| 2. | Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во передач) | 9 | 7 | 5 | 9 | 7 | 5 |
| 3. | Нижняя прямая подача (кол-во подач) | Техника подачи мяча | | | Техника подачи мяча | | |
| 4. | Передачи мяча в парах | Техника передачи мяча | | | Техника передачи мяча | | |

**5 класс**

Таблица 17

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид | Девочки | | | Мальчики | | |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач) | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| 2. | Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во передач) | 11 | 9 | 7 | 11 | 9 | 7 |
| 3. | Нижняя прямая подача (кол-во подач) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 4. | Передачи мяча в парах | 12 | 10 | 8 | 12 | 10 | 8 |

Таблица 18

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид | Девочки | | | Мальчики | | |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач) | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |
| 2. | Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-6 (кол-во ошибок) | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 | 5-6 |
| 3. | Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во передач) | 13 | 11 | 9 | 13 | 11 | 9 |
| 4. | Нижняя прямая подача (кол-во подач) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 5. | Передачи мяча в парах | 15 | 12 | 10 | 15 | 12 | 10 |

Таблица 19

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид | Девочки | | | Мальчики | | |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач) | 14 | 12 | 10 | 16 | 14 | 12 |
| 2. | Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-6 (кол-во ошибок) | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 | 5-6 |
| 3. | Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во передач) | 10 | 9 | 7 | 10 | 9 | 7 |
| 4. | Нижняя прямая подача (кол-во подач) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 5. | Передачи мяча в парах | 15 | 12 | 10 | 15 | 12 | 10 |

Таблица 20

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид | Девочки | | | Мальчики | | |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач) | 15 | 13 | 11 | 17 | 15 | 13 |
| 2. | Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-6 (кол-во ошибок) | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 | 5-6 |
| 3. | Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во передач) | 15 | 13 | 11 | 15 | 13 | 11 |
| 4. | Нижняя прямая подача (кол-во подач) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 5. | Передачи мяча в парах | 16 | 14 | 12 | 16 | 14 | 12 |

Таблица 21

**10-11 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид | Девочки | | | Мальчики | | |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач) | 16 | 14 | 12 | 18 | 16 | 14 |
| 2. | Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-6 (кол-во ошибок) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во передач) | 16 | 14 | 12 | 18 | 16 | 14 |
| 4. | Нижняя прямая подача (кол-во подач) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5. | Передачи мяча в парах | 18 | 16 | 14 | 18 | 16 | 14 |

**4.3 ГИМНАСТИКА**

**5-11 класс**

**5 класс.**  
Поднимание туловища в положении лежа.

Перекладина (юноши) – подтягивание в висе.  
Акробатика – комплекс из 4 элементов.  
Строевые упражнения, перестроения.  
ОРУ и прыжки со скакалкой.  
Наклон вперед из положения стоя.

**6 класс.**  
Поднимание туловища в положении лежа.

Перекладина (юноши) – подтягивание в висе.  
Акробатика – комплекс из 5 элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).  
Строевые упражнения, перестроения.

ОРУ и прыжки со скакалкой.  
Наклон вперед из положения стоя.  
  
**7 класс.**  
Поднимание туловища в положении лежа.  
Перекладина (юноши) – подтягивание в висе.  
Акробатика – комплекс из 5 элементов (включая упражнения, изученные в преды классе).  
Строевые упражнения, перестроения.

ОРУ и прыжки со скакалкой.  
Наклон вперед из положения стоя  
Работа в тренажерном зале.

**8 класс.**  
Поднимание туловища в положении лежа.  
Перекладина (юноши) – комплекс 3-4 элементов.  
Акробатика – комплекс из 6 элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).

Брусья – комплекс из 5 элементов.  
Строевые упражнения, перестроения.

ОРУ и прыжки со скакалкой.  
Наклон вперед из положения стоя.

Висы из различных исходных положений.

Работа в тренажерном зале.

**9 класс.**  
Поднимание туловища в положении лежа.  
Перекладина (юноши) – комплекс 3-4 элементов.  
Акробатика – комплекс из 6 элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).

Брусья – комплекс из 5 элементов.

Строевые упражнения, перестроения.

ОРУ и прыжки со скакалкой.

Наклон вперед из положения стоя.

Висы из различных исходных положений.

Работа в тренажерном зале.

**10-11 класс.**  
Поднимание туловища в положении лежа.

Строевые упражнения, перестроения.

Перекладина (юноши) – комплекс 5 элементов.  
Акробатика – комплекс из 8 элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).  
Брусья – комплекс из 5 элементов.

Наклон вперед из положения стоя  
ОРУ и прыжки со скакалкой.

Висы из различных исходных положений.

Работа в тренажерном зале.

Оценивается техника владения двигательными действиями (умениями, навыками).

**4.4 РУССКАЯ ЛАПТА**

**5-6 класс**

**5 класс.**

Учебная игра.

**6 класс.**

Учебная игра.

Оценивается техника владения двигательными действиями (умениями, навыками)в игре.

**4.5 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

**5-11 класс**

**5 класс.**

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием, прыжком в шаге.

Кроссовый бег 1500 м.

Контрольный бег1000 м.

**6. класс.**

Кроссовый бег 1500 м.

Контрольный бег 1000м.

**7 класс.**

Кроссовый бег 1500 м.

Контрольный бег 1000м.

**8 класс.**

Кроссовый бег 1500 м.

Контрольный бег 1000м.

**9 класс.**

Кроссовый бег 1500м.

Контрольный бег 1000м.

**10-11 класс.**

Кроссовый бег 1500 м

Контрольный бег 1000м.

Контрольные упражнения и нормативы должна соответствовать как минимум среднему уровню показателей развития основных физических качеств, с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

**4.6 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**5-11 класс**

**5 класс.**

Высокий старт (оценивается техника выполнения).

Бег 30 м.

Бег 60 м.

6-ти минутный бег.

Подъем туловища из положения руки за головой за 30 секунд.

Прыжки через скакалку за 1 минуту.

Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов разбега способом «согнув ноги».

Метание мяча с 3 и 4-5 бросковых шагов на дальность.

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 6-8 метров.

**6 класс.**

Высокий старт (оценивается техника выполнения).

Бег 30 м.

Бег 60 м.

6-ти минутный бег.

Подъем туловища из положения руки за головой за 30 секунд.

Прыжки через скакалку за 1 минуту.

Прыжок в длину с 5-7 и 7-9 беговых шагов разбега способом «согнув ноги».

Метание мяча с 3 и 4-5 бросковых шагов на дальность.

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 8-10 метров.

**7 класс.**

Высокий старт (оценивается техника выполнения).

Бег 30 м.

Бег 60 м.

6-ти минутный бег.

Подъем туловища из положения руки за головой за 30 секунд.

Прыжки через скакалку за 1 минуту.

Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов разбега способом «согнув ноги».

Метание мяча с 3 и 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10 (м).

**8 класс.**

Высокий старт (оценивается техника выполнения).

Бег 30 м.

Бег 60 м.

6-ти минутный бег.

Подъем туловища из положения руки за головой за 30 секунд.

Прыжки через скакалку за 1 минуту.

Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов разбега способом «согнув ноги».

Метание мяча (150 г) с места на дальность и с 4-5 шагов разбега в коридор 10 (м).

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния (девушки – 10-14 (м), юноши до 16 (м)).

**9 класс.**

Высокий старт (оценивается техника выполнения).

Бег 30 м.

Бег 60 м.

6-ти минутный бег.

Подъем туловища из положения руки за головой за 30 секунд.

Прыжки через скакалку за 1 минуту.

Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов разбега способом «согнув ноги».

Метание мяча (150 г) с места на дальность и с 4-5 шагов разбега в коридор 10 (м).

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния (девушки – 12-14 (м), юноши до 18 (м)).

**10-11 класс.**

Высокий старт (оценивается техника выполнения).

Бег 30 м.

Бег 60 м.

6-ти минутный бег.

Подъем туловища из положения руки за головой за 30 секунд.

Прыжки через скакалку за 1 минуту.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Метание гранаты (юноши – 500-700 г., девушки – 300-500 г.).

Контрольные упражнения и нормативы должна соответствовать как минимум среднему уровню показателей развития основных физических качеств, с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

**4.7 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

**7 класс.**

Техника попеременного двухшажного хода.

Техника одновременных ходов.

Переменное скольжение без палок.

Подъем «»елочкой.

Техника торможения и поворот упором.

Техника конькового хода.

**8 класс.**

Техника попеременного двухшажного хода.

Техника одновременных ходов.

Переменное скольжение без палок.

Подъем «»елочкой.

Техника торможения и поворот упором.

Техника конькового хода.

Совершенствование техники подъемов и спусков.

**9 класс.**

Техника попеременного двухшажного хода.

Техника одновременных ходов.

Переменное скольжение без палок.

Подъем «елочкой».

Техника торможения и поворот упором.

Техника конькового хода.

Совершенствование техники подъемов и спусков.

Одновременный бесшажный ход.

Техника торможения плугом.

**10-11 класс.**

Совершенствование техники лыжных ходов и перехода с одного хода на другой.

Техника попеременного четырехшажного хода.

Совершенствование горнолыжной техники.

Совершенствование техники спусков и подъемов с поворотами.

Совершенствование техники конькового хода.

Таблица 22

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ**

**Девочки и девушки**

**5-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кл | Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин. | | | Поднимание туловища, кол-во раз за 30 сек. | | | Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| **5** | 90 | 109-91 | 110 | 9 | 10-15 | 16 | 6 | 9-7 | 10 |
| **6** | 95 | 114-96 | 115 | 10 | 16-11 | 17 | 7 | 10-8 | 11 |
| **7** | 104 | 119-105 | 120 | 11 | 17-12 | 18 | 8 | 11-9 | 12 |
| **8** | 109 | 124-110 | 125 | 12 | 18-13 | 19 | 9 | 12-10 | 13 |
| **9** | 114 | 129-115 | 130 | 13 | 19-14 | 20 | 10 | 13-11 | 14 |
| **10** | 119 | 134-120 | 135 | 14 | 20-15 | 21 | 11 | 14-12 | 15 |
| **11** | 119 | 134-120 | 135 | 14 | 20-15 | 21 | 11 | 14-12 | 15 |

Таблица 23

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ**

**Мальчики и юноши**

**5-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кл | Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин. | | | Поднимание туловища, кол-во раз за 30 сек. | | | Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| **5** | 70 | 89-71 | 90 | 11 | 12-21 | 22 | 8 | 13-9 | 14 |
| **6** | 84 | 104-85 | 105 | 12 | 22-13 | 23 | 10 | 15-11 | 16 |
| **7** | 94 | 104-95 | 105 | 13 | 23-14 | 24 | 12 | 18-13 | 18 |
| **8** | 99 | 109-100 | 110 | 14 | 24-15 | 25 | 14 | 19-15 | 20 |
| **9** | 104 | 114-105 | 115 | 15 | 25-16 | 26 | 16 | 21-17 | 22 |
| **10** | 109 | 119-110 | 120 | 16 | 26-17 | 27 | 18 | 23-19 | 24 |
| **11** | 109 | 119-110 | 120 | 16 | 26-17 | 27 | 18 | 23-19 | 24 |

Таблица 24

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Девочки и девушки**

**5-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кл | Бег 60 м, с | | | Бег 1000 м, мин, с | | | Бег 1500 м, мин, с | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| **5** | 11.7 | 10.5-11.6 | 10.4 | 7.21 | 5.21-7.20 | 5.20 | 10.30 | 9.01-10.29 | 9.00 |
| **6** | 11.5 | 10.3-11.4 | 10.2 | 7.11 | 5.11-7.10 | 5.10 | 8.50 | 8.16-8.49 | 8.15 |
| **7** | 11.1 | 9.9-11.0 | 9.8 | 7.01 | 5.05-7.00 | 5.00 | 8.30 | 7.29-8.29 | 7.30 |
| **8** | 10.9 | 9.5-10.8 | 9.6 | 6.51 | 4.49-6.50 | 4.50 | 8.00 | 6.59-7.59 | 7.00 |
| **9** | 10.7 | 9.3-10.6 | 9.4 | 6.41 | 4.39-6.40 | 4.40 | 7.30 | 6.29-7.29 | 6.30 |
| **10** | 10.5 | 9.1-10.4 | 9.2 | 6.31 | 4.29-6.30 | 4.30 | 7.00 | 5.59-6.59 | 6.00 |
| **11** | 10.5 | 9.1-10.4 | 9.2 | 6.31 | 4.29-6.30 | 4.30 | 7.00 | 5.59-6.59 | 6.00 |

Таблица 25

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Девочки и девушки**

**5-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кл | Прыжок в длину, см | | | Метание мяча (150 г), м | | | Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| **5** | 220 | 299-221 | 300 | 14 | 20-15 | 21 | 12 | 17-13 | 18 |
| **6** | 230 | 329-231 | 330 | 15 | 22-16 | 23 | 16 | 23-17 | 24 |
| **7** | 240 | 349-241 | 350 | 17 | 25-18 | 26 | 20 | 28-21 | 29 |
| **8** | 250 | 369-251 | 370 | 18 | 27-19 | 28 | 22 | 29-23 | 30 |
| **9** | 260 | 379-261 | 380 | 19 | 29-20 | 30 | 24 | 30-25 | 31 |
| **10** | 270 | 389-271 | 390 | - | - | - | 26 | 31-27 | 32 |
| **11** | 270 | 389-271 | 390 | - | - | - | 26 | 31-27 | 32 |

Таблица 26

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Мальчики и юноши**

**5-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кл | Бег 60 м, с | | | Бег 1000 м, мин, с | | | Бег 1500 м, мин, с | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| **5** | 11.2 | 10.1-11.1 | 10.0 | 6.46 | 4.46-6.45 | 4.45 | 10.00 | 8.51-9.59 | 8.50 |
| **6** | 11.0 | 9.8-10.9 | 9.7 | 6.31 | 4.31-6.30 | 4.30 | 8.10 | 7.41-8.15 | 7.40 |
| **7** | 10.7 | 9.5-10.6 | 9.4 | 6.16 | 4.21-6.15 | 4.20 | 7.50 | 7.01-7.51 | 7.00 |
| **8** | 10.4 | 9.00-10.5 | 9.1 | 6.00 | 4.09-6.01 | 4.10 | 7.20 | 6.19-7.21 | 6.20 |
| **9** | 10.1 | 8.7-10.2 | 8.8 | 5.45 | 3.59-5.46 | 4.00 | 7.00 | 5.49-7.01 | 5.50 |
| **10** | 9.8 | 8.4-9.9 | 8.5 | 5.30 | 3.49-5.31 | 3.50 | 6.40 | 5.19-6.41 | 5.20 |
| **11** | 9.8 | 8.4-9.9 | 8.5 | 5.30 | 3.49-5.31 | 3.50 | 6.40 | 5.19-6.41 | 5.20 |

Таблица 27

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Мальчики и юноши**

**5-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кл | Прыжок в длину, см | | | Метание мяча (150 г), м | | | Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| **5** | 260 | 339-261 | 340 | 20 | 33-21 | 34 | 14 | 19-15 | 20 |
| **6** | 270 | 359-271 | 360 | 21 | 35-23 | 36 | 22 | 29-23 | 30 |
| **7** | 290 | 379-291 | 380 | 25 | 38-26 | 39 | 26 | 34-27 | 35 |
| **8** | 300 | 399-301 | 400 | 27 | 40-28 | 41 | 27 | 35-28 | 36 |
| **9** | 310 | 419-311 | 420 | 29 | 42-30 | 43 | 28 | 36-29 | 37 |
| **10** | 320 | 439-321 | 440 | - | - | - | 29 | 37-30 | 38 |
| **11** | 320 | 439-321 | 440 | - | - | - | 29 | 37-30 | 38 |

**4.8 ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

Физическая культура как общеобразовательный предмет в школе требует систематического усвоения учебной программы не только на уроках, но и посредством заданий на дом. Выполнение домашних заданий является одним из важнейших условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, укрепления здоровья и внедрения физической культуры в быт.

Цель домашних заданий – способствовать успешному овладению двигательными навыками, развитию двигательных качеств, выполнению требований учебной программы.

В педагогической практике применяются два вида домашних заданий – *сквозные* и *тематические*. Сквозные задания на протяжении всего учебного года для каждого класса одни и те же, дифференцируется лишь нагрузка при их выполнении. Они направлены на достижение и поддержание оптимального уровня развития двигательных качеств в течение всего периода обучения.

Тематические домашние задания решают задачу более целенаправленной подготовки учащихся к освоению отдельных разделов учебной программы и способствуют развитию двигательных качеств, играющих главенствующую роль при прохождении того или иного учебного материала.

Задания по физической культуре имеют свою специфику, которая определяется условиями выполнения заданий и их содержанием. Они должны являться логическим продолжением учебной работы. Содержание их состоит из упражнений, направленных:

- на развитие основных двигательных качеств;

- на повторение простейших элементов техники движения;

Запрещается давать задания по выполнению сложных упражнений, требующих специальных условий и страховки.

Сроки домашних заданий могут быть:

- долговременными – на 30 дней и более;

- средней длительности – на две недели, на определенную серию уроков, в течение которых проходит обучение тому или иному двигательному действию;

- кратковременными – на неделю, до следующего урока.

Таблица 28

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки | Девочки | | | Мальчики | | |
| Упражнения | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжки через скакалку, за 15 с кол-во раз | 38 | 37-25 | 24-15 | 34 | 33-20 | 19-10 |
| Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз | 14 | 13-8 | 7-3 | 18 | 17-10 | 9-5 |
| Подтягивание из виса (мальчики) кол-во раз | − | − | − | 5 | 4-3 | 2 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (девочки) | 15 | 14-8 | 7-3 | − | − | − |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 149-120 | 119 | 165 | 164-140 | 139 |

Таблица 29

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки | Девочки | | | Мальчики | | |
| Упражнения | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжки через скакалку, за 20 с кол-во раз | 44 | 43-34 | 33-24 | 38 | 37-25 | 24-15 |
| Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз | 16 | 15-10 | 9-5 | 20 | 19-13 | 12-8 |
| Подтягивание из виса (мальчики) кол-во раз | − | − | − | 5 | 4-3 | 2 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (девочки) | 10 | 9-7 | 6-3 | − | − | − |
| Прыжок в длину с места, см | 155 | 154-120 | 119 | 170 | 169-140 | 139 |

Таблица 30

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки | Девочки | | | Мальчики | | |
| Упражнения | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжки через скакалку, за 20 с кол-во раз | 48 | 47-38 | 37-28 | 42 | 41-32 | 31-22 |
| Приседание на одной ноге, кол-во раз | 5 | 4-3 | 2 | 6 | 5-4 | 3 |
| Подтягивание из виса (мальчики) кол-во раз | − | − | − | 6 | 5-3 | 2 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (девочки) | 22 | 21-12 | 11-7 | − | − | − |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 159-140 | 139 | 175 | 174-155 | 154 |

Таблица 31

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки | Девочки | | | Мальчики | | |
| Упражнения | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжки через скакалку, за 25 с кол-во раз | 56 | 55-46 | 45-36 | 50 | 49-40 | 39-30 |
| Приседание на одной ноге, кол-во раз | 5 | 4-2 | 1 | 8 | 7-5 | 4-3 |
| Подтягивание из виса (мальчики) кол-во раз | − | − | − | 7 | 6-4 | 3-2 |
| Подъем туловища из положения лежа руки за головой (девочки) | 18 | 17-12 | 11-8 | − | − | − |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 169-150 | 149 | 185 | 184-165 | 145 |

Таблица 32

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки | Девочки | | | Мальчики | | |
| Упражнения | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжки через скакалку, за 25 с кол-во раз | 58 | 57-48 | 47-38 | 52 | 51-42 | 41-32 |
| Приседание на одной ноге, кол-во раз | 6 | 5-3 | 2 | 10 | 9-7 | 6-3 |
| Подтягивание из виса (мальчики) кол-во раз | − | − | − | 8 | 7-4 | 3-2 |
| Подъем туловища из положения лежа руки за головой (девочки) | 20 | 19-14 | 13-9 | − | − | − |
| Прыжок в длину с места, см | 175 | 174-150 | 149 | 200 | 199-170 | 169 |

Таблица 33

**10-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки | Девочки | | | Мальчики | | |
| Упражнения | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжки через скакалку, за 30 с кол-во раз | 76 | 75-66 | 65-56 | 66 | 65-56 | 55-46 |
| Приседание на одной ноге, кол-во раз | 8 | 7-5 | 4-3 | 11 | 10-7 | 6-4 |
| Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девушки), кол-во раз | 13 | 12-8 | 7-5 | 9 | 8-6 | 5-3 |
| Подъем туловища из положения лежа руки за головой, кол-во раз | 22 | 21-17 | 16-12 | 26 | 25-18 | 17-13 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 169-155 | 154 | 200 | 199-170 | 169 |
| Максимальный быстрый бег на месте в течение 10 сек, кол-во шагов | 18 | 17-15 | 14-12 | 20 | 19-17 | 16-14 |

**ШКАЛА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ**

Таблица 34

**Девочки и девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кл.** | **Подтягивания**  **(кол-во раз)** | | | **Прыжок в длину с места (см)** | | | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | | | **Бег 30 м (сек.)** | | | **Упражнение на гибкость (см.)** | | | **6 – минутный бег (м)** | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| **5** | 4 | 10 | 19 | 130 | 150 | 185 | 10.1 | 9.7 | 8.9 | 6.4 | 6.3 | 5.1 | 4 | 8 | 15 | 700 | 850 | 1100 |
| **6** | 4 | 11 | 20 | 135 | 155 | 190 | 10.0 | 9.6 | 8.8 | 6.2 | 6.0 | 5.0 | 5 | 9 | 16 | 750 | 900 | 1150 |
| **7** | 5 | 12 | 19 | 140 | 160 | 200 | 10.0 | 9.5 | 8.7 | 6.3 | 6.2 | 5.0 | 6 | 12 | 18 | 800 | 950 | 1200 |
| **8** | 5 | 13 | 117 | 145 | 160 | 200 | 9.9 | 9.4 | 8.6 | 6.0 | 5.8 | 4.9 | 7 | 12 | 20 | 850 | 1000 | 1250 |
| **9** | 5 | 12 | 16 | 155 | 165 | 205 | 9.7 | 9.3 | 8.5 | 6.0 | 5.8 | 4.9 | 7 | 12 | 20 | 900 | 1050 | 1300 |
| **10** | 6 | 13 | 18 | 160 | 175 | 210 | 9.7 | 9.3 | 8.4 | 6.1 | 5.9 | 4.8 | 7 | 12 | 20 | 900 | 1050 | 1300 |
| **11** | 6 | 13 | 18 | 160 | 180 | 210 | 9.6 | 9.3 | 8.4 | 6.1 | 5.9 | 4.8 | 7 | 12 | 20 | 900 | 1050 | 1300 |

Таблица 35

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кл.** | **Подтягивания**  **(кол-во раз)** | | | **Прыжок в длину с места (см)** | | | **Челночный бег 3х10 м (сек)** | | | **Бег 30 м (сек)** | | | **Упражнение на гибкость (см)** | | | **6 – минутный бег (м)** | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| **5** | 1 | 4 | 6 | 140 | 160 | 195 | 9.7 | 9.3 | 8.5 | 6.3 | 6.1 | 5.0 | 2 | 6 | 10 | 900 | 1000 | 1300 |
| **6** | 1 | 4 | 7 | 145 | 165 | 200 | 9.3 | 9.0 | 8.3 | 6.0 | 5.8 | 4.9 | 2 | 6 | 10 | 950 | 1100 | 1350 |
| **7** | 1 | 5 | 8 | 150 | 170 | 205 | 9.3 | 9.0 | 8.3 | 5.9 | 5.6 | 4.8 | 2 | 5 | 9 | 1000 | 1150 | 1400 |
| **8** | 2 | 6 | 9 | 160 | 180 | 210 | 9.0 | 8.7 | 8.0 | 5.8 | 5.5 | 4.7 | 3 | 7 | 11 | 1050 | 1200 | 1450 |
| **9** | 3 | 7 | 10 | 175 | 190 | 220 | 8.6 | 8.4 | 7..3 | 5.5 | 5.3 | 4.5 | 4 | 8 | 12 | 1100 | 1250 | 1500 |
| **10** | 4 | 8 | 11 | 180 | 195 | 230 | 8.2 | 8.0 | 7.7 | 5.2 | 5.1 | 4.4 | 5 | 9 | 15 | 1100 | 1300 | 1500 |
| **11** | 5 | 9 | 12 | 190 | 205 | 240 | 8.1 | 7.9 | 7.2 | 5.1 | 5.0 | 4.3 | 5 | 9 | 15 | 1100 | 1300 | 1500 |

**Мальчики и юноши**

1. **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

**5-9 КЛАССЫ**

***Знать:***

- правила личной гигиены, профилактики травматизма;  
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;  
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.

***Уметь:***  
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;  
- правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

***Демонстрировать:***

***двигательные умения, навыки и способности:***

- в *циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин. (мальчики) и до 10 мин. (девочки); после быстрого разбега с 7 – 9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3 – 5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

- *в метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4 – 5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 6 м (девочки) и 8 м (мальчики).

- *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост;

- *в спортивных играх:* играть в одну из подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

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

с***пособы спортивной деятельности:***  
- участвовать в соревновании по ОФП; участвовать в соревновании 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.

**10-11 КЛАССЫ**

***Знать:***

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

***Уметь:***

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической т аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразны способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

***Демонстрировать:***

***двигательные умения, навыки и способности:***

- в *циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 30 мин. (мальчики) и до 20 мин. (девочки); после быстрого разбега с 13 – 15 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 – 11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

- *в метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4 – 5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 12-14 м (девочки) и 20 м (мальчики), метать на дальность гранату весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

- *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять упражнения в висах и упорах, на брусьях, выполнять акробатическую комбинацию из элементов.

- *в спортивных играх:* играть в две из подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

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

С***пособы спортивной деятельности***  
- участвовать в соревновании по ОФП; участвовать в соревновании 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.

**6. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН УЧАЩИХСЯ**

В соответствии с п. 43 Типового положения об общеобразовательном учреждении (утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03 2001 г. №196) порядок выставление текущих оценок по физической культуре определяется образовательным учреждением самостоятельно.

Методика оценки успеваемости по физической культуре разработана на основе методики, опубликованной в издании «Настольная книга учителя физической культуры» под ред. В.И. Ляха, В.Н. Шаулина, Г.Б. Мейксона. – М.: Физкультура и Спорт, 1998 – 496 с.

**Методика оценки по физической культуре**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают оценку по предмету «Физическая культура». Градация оценки (*«2»,*«3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**6.1. Оценка физкультурных знаний**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

***Отметка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

***Отметка «4»*** ставится за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Отметку «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

***Отметка «2»*** ставится за непонимание и незнание материала программы***.***

**6.2. Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод выполнения упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

***Отметка «5»*** ставиться когда: двигательные действия и отдельные их элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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.

***Отметка «4»*** ставиться когда: при выполнении двигательных действий и отдельных их элементов действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

***Отметка «3»*** ставиться когда: двигательное действие выполнено в основном 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.

***Отметка «2»*** ставится когда: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, за непонимание и незнание материала программы***.***

**6.3 Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

***Отметка «5»*** ставится когда: обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Отметка «4»*** ставится когда: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

***Отметка «3»*** ставится когда: обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания. Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

***Отметка «2»*** ставится когда: учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов***.***

**6.4. Оценка уровня физической подготовленности учащихся**

Оценивая уровень физической подготовленности. Следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3», «2», необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления обучающимся высокой оценки.

Дисциплина, поведение на уроке, отсутствие или наличие спортивной формы не являются объектом оценивания по физической культуре.

***Отметка «5»*** ставится когда: исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям обязательного образовательного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

***Отметка «4»*** ставится когда: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

***Отметка «3»*** ставится когда: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

***Отметка «2»*** ставится когда: учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

**6.5.** **Комплексная оценка по физической культуре формируется  
по разделам учебной программы, которые соответствуют распределению  
учебного материала по четвертям**

**1 четверть.**

**Обязательная комплексная оценка состоит:**

1) оценка уровня физического развития (5-6 тестов);  
2) оценка технико-тактических умений и навыков спортивных игр, легкой атлетики (по 2 оценки);  
3) оценка знаний и умений правил игры, проведение соревнований по легкой атлетике, спортивным играм и судейских навыков (1оценка);  
4) оценка за участие в спартакиаде школы или города (не более 2 оценок).

**Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:**  
1) оценка индивидуального роста;  
2) оценка организации самостоятельной двигательной деятельности;  
3) оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

*Примечание: в 10, 11 классах выставляется предварительная оценка за четверть в дневник учащегося, но без выставления оценки в классный журнал.*  
  
**2 четверть.**

**Обязательная комплексная оценка состоит:**  
1) оценка уровня физического развития (1-2 теста);  
2) оценка технико-тактических умений и навыков по гимнастике (3 оценки);  
3) оценка за участие в спартакиаде школы или города (не более 2 оценок).

**Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:**  
1) оценка индивидуального роста;  
2) оценка организации самостоятельной двигательной деятельности;  
3) оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

**3 четверть.**  
**Обязательная комплексная оценка состоит:**  
1) оценка уровня физического развития (1-2 теста);  
2) оценка технико-тактических умений и навыков спортивных игр (по 4 оценки);  
3) оценка знаний и умений правил игры, проведение соревнований по спортивным играм и судейских навыков (1оценка);  
4) оценка за участие в спартакиаде школы или города (не более 2 оценок).

**Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:**  
1) оценка индивидуального роста;  
2) оценка организации самостоятельной двигательной деятельности;  
3) оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

*Примечание: в 10, 11 классах выставляется предварительная оценка за четверть в дневник учащегося, но без выставления оценки в классный журнал.*

**4 четверть.**  
**Обязательная комплексная оценка состоит:**  
1) оценка уровня физического развития (5-6 тестов);  
2) оценка технико-тактических умений и навыков спортивных игр, легкой атлетики (по 2 оценки);  
3) оценка знаний и умений правил игры, проведение соревнований по легкой атлетике, спортивным играм и судейских навыков (1оценка);  
4) оценка за участие в спартакиаде школы или города (не более 2 оценок).

**Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:**  
1) оценка индивидуального роста;  
2) оценка организации самостоятельной двигательной деятельности на уроке;  
3) оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

**Итоговая оценка за год состоит:**  
**5 класс −** из комплексных оценок за 4 четверти - средний балл;  
**6 - 8 класс −** из комплексных оценок за 4 четверти (при спорных оценках, приоритет за показателями в 3 четверти) – ср. балл;  
**9 класс** − из комплексных оценок за 4 четверти (при спорных оценках, приоритет за показателями в 3 четверти) – ср. балл;  
**10 – 11 класс** - из комплексных оценок за 1 и 2 полугодие (приоритет за показателями 2 полугодия) - средний балл.

**7.** **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Рекомендуемая литература для педагогов:**

1. Буйлин Ю.Ф. Мини-баскетбол в школе: Пособие для учителей / Ю. Ф. Буйлин, Ю. И. Портных. - М.: Просвещение, 1976. - 111 с.

2. Вайнбаум Я.С.Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. - М.: Просвещение, 1991. - 64 с. - серия: (Б-ка учителя физ. культуры).

3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие / И. А. Гуревич. - Минск: Высш школа, 1994. - 319 с.

Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителя / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. - М.: Просвещение, 1989. - 128 с.

5. [Лях В.И., Зданевич А.А.](http://www.moymir.ru/?main=detail&objid=6010338#authors) Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Изд. 2-е/ 3-е/ 4-е/ 5-е. – М.: Просвещение, 2004.

6. Лях, В. И. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2008. - 207 с.: ил. - (Академический школьный учебник).

7. Муравьёв В. А.  Физическая культура. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: методическое пособие / В. А. Муравьёв, Н. Н. Назарова. - М.: Дрофа, 2009. - 125 с.: ил. - (Библиотека учителя).

1. Похлебкин В.П. Уроки здоровья: Кн. для учителя: Из опыта работы / В. П. Похлебкин. - М.: Просвещение, 1992. - 96 с.
2. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителя / Сост. В.П.Богословский. - М.: Просвещение, 1984. - 144 с. - серия: (Б-ка учителя физ. культуры).
3. Титова Т.М. Волейбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т. М. Титова, Т. В. Степанова. - М.: Чистые пруды, 2006. - 32 с. - (Библиотечка "Первого сентября", Серия "Спорт в школе". Вып. 2(8)).
4. Уроки физической культуры в 4 - 6 классах: Пособие для учителей / Под ред. Г.П. Богданова . - М.: Просвещение, 1984. - 208 с. - серия: (Б-ка учителя физ. культуры).
5. Уроки физической культуры в 7 - 8 классах: Пособие для учителей / Под ред. Г.П. Богданова . - М.: Просвещение, 1986. - 223 с. - серия: (Б-ка учителя физ. культуры).
6. Уроки физической культуры в 9 - 10 классах: Пособие для учителей / Под ред. Г.П. Богданова . - М.: Просвещение, 1987. - 207 с. - серия: (Б-ка учителя физ. культуры).
7. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: Пособие для учителя / Под ред. М.Д. Рипы. - М.: Просвещение, 1985. - 96 с. - серия: (Б-ка учителя физ. культуры).
8. Физкульт-привет / Сост. В.В. Самодумская, Ю.А. Лежнева. - Минск: Красико-Принт, 2006. - 176 с. - (Педагогическая мастерская).
9. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе / авт.-сост. В. И. Виненко. - Волгоград: Учитель, 2006. - 254 с. - (В помощь преподавателю).

**Основная литература для учащихся**

(из федерального перечня учебников, рекомендованных министерством образования и науки РФ к использованию в образовательных учреждениях, на 2008/2009 учебный год.)  
   
1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 2006.  
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 класс. Учебное пособие.– М.: Просвещение, 2002.  
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 класс. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 2002.

4. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 2005.  
   
 **Дополнительная литература для учащихся:**  
 - по выбору учащихся.

***К рабочей программе по физической культуре прилагается:***

*календарно-тематическое и поурочное планирование уроков физической культуры в 5-11 классах.*