МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВОЛОТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Общеобразовательная программа

Утверждена на педагогическом совете

МАОУ ВСШ

Директор школы Н.В.Петрова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**10-11 КЛАССЫ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

**Пояснительная записка.**

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

[Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/902389617/) «Об образовании в Российской Федерации»;

[приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/565911135/) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного

общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);

[приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/603340708/) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного

общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);

[приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/902254916/) «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;

[СП 2.4.3648-20](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/566085656/ZAP23UG3D9/) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления

детей и молодежи», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/566085656/);

[СанПиН 1.2.3685-21](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/573500115/XA00LVA2M9/) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека

факторов среды обитания», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/573500115/);

концепции преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации,

утвержденной [распоряжением Правительства от 09.04.2016 № 637-р](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/420349749/);

При составлении рабочей программы произведена (введена) корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **класс** |
|  |
| **1** | **Базовая часть** | **68** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры | 36 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 22 |
|  | **Итого:** | **68** |

**1.2.Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчёта 2ч в неделю.

1. **Личностные, метапредметные и предметные результатыосвоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметныерезультаты освоения физической культуры.**

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

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

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметныерезультаты освоения физической культуры.**

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне общего образования:

Обучающиеся 10-11 кл научатся:

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающиеся на базовом уровне получит возможность научиться:

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**2. Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика*.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 5-7 классы», под общ. Ред. М.Я.Виленского (М.: Просвещение, 2012);

«Физическая культура. 8-9 классы», под общ. Ред. В.И.Ляха (М.: Просвещение, 2006).

**Тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 10-11 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Внесены темы, обеспечивающие реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО через изучение предмета физическая культура:**

1. Формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

2.Формирование ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.

3.Формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.

4.Формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

5.Формирование ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.

6.Формирование ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

7.Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.

8.Формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

**Реализация целевых приоритетов воспитания обучающихся прослеживается на каждом уроке физической культуры.**

**3.Календарно-тематическое планирование 10-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уроку** | **Вид контроля** | **Домашнее задание** | | **Целевой приоритет воспитания** |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | | **7** | **8** |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | **4, 6** | |  |
| ***Спринтерский бег (5 ч.)***  **1** | Изучение нового материала | Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м.) | текущий | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. | | 4, 6 |  |
| 2 | Совершенствования | ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) | текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | |  |  |
| 3 | Совершенствования | ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) | текущий | Прыжки в длину с места | |  |  |
| 4 | Совершенствования | ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. . – бег 60м. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) | текущий | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) | |  |  |
| 5 | Контрольный | ОРУ. СБУ.Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) | «5» - 13,5-17,0  «4»- 14,0-17,5  «3»- 14,3-18,0 | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову | |  |  |
| ***Прыжок в длину (3 ч.)***  6 | Изучение нового материала | ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега | текущий | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. | | 4, 6 |  |
| 7 | Комплексный | О9РУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3х10м. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | |  |  |
| 8 | Контрольный | ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега | «5» - 450см.-400  «4»- 420см-370.  «3»-410см.-340 | Прыжки в длину с места | |  |  |
| ***Метание гранаты (3 ч.)***  9 | Комплексный | ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости. | Уметь метать гранату на дальность | текущий | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) | | 4, 6 |  |
| 10 | Комплексный | ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут.Развитие выносливости. | Уметь метать гранату на дальность | текущий | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову | |  |  |
| 11 | Контрольный | ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости. | Уметь метать гранату на дальность | «5» - 32м-22м  «4»- 28м-18м  «3»-26м-14м | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. | |  |  |
| ***Бег на длинные дистанции***  12 | Комплексный | ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры. | Уметь пробегать длинные дистанции | текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | | 4, 6 |  |
| **Баскетбол (15 ч.)**  13 | Комбинированный | ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Прыжки в длину с места | | 4, 6 |  |
| 14 | Совершенствования | ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) | |  |  |
| 15 | Совершенствования | ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову | |  |  |
| 16 | Совершенствования | ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. | |  |  |
| 17 | Совершенствования | ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | |  |  |
| 18 | Совершенствования | ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Прыжки в длину с места | |  |  |
| 19 | Совершенствования | ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) | |  |  |
| 20 | Совершенствования | ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову | |  |  |
| 21 | Комбинированный | ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. | |  |  |
| 22 | Совершенствования | ОРУ в движении. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | |  |  |
| 23 | Комбинированный | ОРУ в движении. Приём упражнения д.з – прыжки через скакалку. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  | Прыжки в длину с места | |  |  |
| 24 | Совершенствования | ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – отжимание. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) | |  |  |
| 25 | Совершенствования | ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – прыжок в длину с места. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову | |  |  |
| 26 | Совершенствования | ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подтягивание. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра. | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. | |  |  |
| 27 | Совершенствования | ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подъём туловища.Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра. | Уметь выполнять игровые приёмы |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики**  ***Акробатические упражнения***  28 | Совершенствования | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  | Прыжки в длину с места | | 4, 6 |  |
| 29 | Совершенствования | ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) | |  |  |
| 30 | Совершенствования | ОРУс гимн палкой. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову | |  |  |
| 31 | Совершенствования | ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юню), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | |  |  |
| ***Опорный прыжок***  32 | Совершенствования | ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев).Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  | Прыжки в длину с места | | 4, 6 |  |
| 33 | Совершенствования | ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) | |  |  |
| 34 | Контрольный | ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок на технику | Выполнения опрного прыжка на технику | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | |  |  |
| ***Висы и упоры***  35 | Комбинированный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы. | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.). |  | Прыжки в длину с места | | 4, 6 |  |
| 36 | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы. | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.). |  | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) | |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол)**  37 | Комплексный | Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | Учёт д.з.- подъём туловища за 30 сек. | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. | | 4, 6 |  |
| 38 | Совершенствования | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | |  |  |
| 39 | Совершенствования | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | текущий | Прыжки в длину с места | |  |  |
| 40 | Комбинированный | Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол | текущий | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. | |  |  |
| 41 | Комбинированный | Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | |  |  |
| 42 | Комбинированный | Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  | Прыжки в длину с места | |  |  |
| 43 | Комбинированный | Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову | |  |  |
| 44 | Комбинированный | Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. | |  |  |
| 45 | Комбинированный | ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол | Учёт д.з.- прыжки в длину с места | Прыжки в длину с места | |  |  |
| 46 | Комбинированный | ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол | Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) | |  |  |
| 47 | Комбинированный | ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол | Учёт д.з - подтягивание | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову | |  |  |
| 48 | Комбинированный | ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол | Учёт д.з.- подъём туловища за 30 сек. | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. | |  |  |
| 49 | Комбинированный | ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол | текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | |  |  |
| **Баскетбол**  50 | Комбинированный | Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол | текущий | Прыжки в длину с места | | 4, 6 |  |
| 51 | Комбинированный | ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра. | Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол | текущий | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову | |  |  |
| 52 | Комбинированный | ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра. | Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол | Оценка техники выполнения штрафного броска | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. | |  |  |
| 53 | Комбинированный | ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Педагогические основы обучения технике двигательных действий. | Уметь выполнять технические действия игры в защите. | текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | |  |  |
| 54 | Комбинированный | ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Физиологические основы обучения технике двигательных действий. | Уметь выполнять технические действия игры в защите. | текущий | Прыжки в длину с места | |  |  |
| 55 | Комбинированный | ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий. | Уметь выполнять технические действия игры в нападении | текущий | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) | |  |  |
| 56 | Комбинированный | ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол | текущий | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. | |  |  |
| 57 | Комбинированный | ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол | текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | |  |  |
| 58 | Комбинированный | ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол | текущий | Прыжки в длину с места | |  |  |
| 59 | Комбинированный | ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол | Тестирование – челночный бег 3х10м. | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) | |  |  |
| **Лёгкая атлетика**  64 | Совершенствования | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка. | Уметь выполнять стартовый разгон | Тестирование – наклон вперёд | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову | | 4, 6 |  |
| 60 | Совершенствования | ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка. | Уметь выполнять стартовый разгон | Тестирование – прыжок в длину с места | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. | |  |  |
| 61 | Совершенствования | ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты. | Уметь выполнять эстафетный бег | Тестирование – бег 30м. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | |  |  |
| 62 | Контрольный | ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка. | Уметь пробегать 100 на результат | Бег 100м. на результат | Прыжки в длину с места | |  |  |
| 63 | Совершенствования | ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин. | Уметь выполнять метание гранаты | текущий | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) | |  |  |
| 64 | Совершенствования | ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин. | Уметь выполнять метание гранаты | Тестирование – бег 6 минут | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову | |  |  |
| 65 | Совершенствования | ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости. | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега | Тестирование – подтягивание | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | |  |  |
| 66 | Совершенствования | ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости. | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову - зачёт | Прыжки в длину с места | |  |  |
| 67 | Совершенствования | ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости. | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега на результат. | Прыжки через- скакалку 1 мин/ | |  |  |
| 68 | Контрольный | ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости. | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега на результат | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) | |  |  |

**6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре**

**Электронные образовательные ресурсыпо физической культуре.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Имеется в наличии или нет** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного и среднего общего образования по физической культуре | Д | + |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. | Д | + |
| 1.3 | ***Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха***  Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И.  Лях,  А. А.  Зданевич*  Физическая культура.  8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.  *В. И. Лях.*Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). | К | + |
| 1.4 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | + |
| **2** | **Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование** |  |  |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | Г | + |
| 2.2 | Перекладина гимнастическая | Г | + |
| 2.3 | Канат для лазания с механизмом крепления | Г | + |
| 2.4 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | + |
| 2.5 | Маты гимнастические | Г | + |
| 2.6 | Мяч набивной (1 кг, 2кг) | Г | + |
| 2.7 | Мяч малый (теннисный) | К | + |
| 2.8 | Скакалка гимнастическая | К | + |
| 2.9 | Палка гимнастическая | К | + |
| 2.10 | Обруч гимнастический | К | + |
|  | *Легкая атлетика* |  |  |
| 2.11 | Планка для прыжков в высоту | Д | + |
| 2.12 | Стойка для прыжков в высоту | Д | + |
| 2.13 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г | + |
| 2.14 | Рулетка измерительная | Д | + |
|  | *Подвижные и спортивные игры* |  |  |
| 2.15 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | + |
| 2.16 | Мячи баскетбольные | Г | + |
| 2.17 | Стойки волейбольные универсальные | Д | + |
| 2.18 | Сетка волейбольная | Д | + |
| 2.19 | Мячи волейбольные | Г | + |
| 2.20 | Мячи футбольные | Г | + |
| 2.21 | Номера нагрудные | Г | + |
|  | *Измерительные приборы* |  |  |
| 2.22 | Секундомер | Д | + |
|  | *Средства первой помощи* |  |  |
| 2.23 | Аптечка медицинская | Д | + |
| **3** | **Спортивные залы (кабинеты)** |  |  |
| 3.1 | Спортивные зал (игровой) |  | + |
| 3.2 | Кабинет учителя |  | + |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | + |
| **4** | **Пришкольный стадион (площадка)** |  |  |
| 4.1 | Легкоатлетическая дорожка |  | + |
| 4.2 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |  | + |
| 4.3 | Площадка игровая волейбольная |  | + |

**Электронные образовательные ресурсыпо физической культуре**

http://zdd.1september.ru/ - газета  "Здоровье  детей"

http://spo.1september.ru/ - газета  "Спорт  в  школе"

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»

http://kzg.narod.ru/  - Журнал  «Культура  здоровой  жизни»

http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

http://ball.r2.ru/

Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

 Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>

Образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».[http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Нормативы** | | | | | |
| **юноши** | | | **девушки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1. Бег 100 м. | 14,2 | 14,5 | 15,0 | 16,0 | 16,5 | 17,0 |
| 1. Бег 2000м | - | - | - | 10.00 | 11.30 | 12.20 |
| 1. Бег 3000м. | 13.00 | 15.00 | 16.30 | - | - | - |
| 1. Прыжок в длину | 460 | 420 | 370 | 380 | 340 | 310 |
| 1. Прыжок в высоту | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 105 |
| 1. Метание гранаты 500г (дев.), 700г(юн.) | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) | 12 | 10 | 8 | - | - | - |
| 1. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз) | - | - | - | 18 | 15 | 6 |
| 1. Бег на лыжах 3 км. ( девушки) | - | - | - | 18.30 | 19.00 | 20.00 |
| 1. Бег на лыжах 5 км. ( юноши) | 25.00 | 27.00 | 29.00 | - | - | - |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **возраст** | **Уровень** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| ***Низкий*** | ***Средний*** | ***Высокий*** | ***Низкий*** | ***Средний*** | ***Высокий*** |
| **1** | **Скоростные** | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже  5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| **2** | **Координационные** | Челночный бег 3х10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| **3** | **Скоростно-силовые** | Прыжки в длину с места, см. | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170-190  170-190 | 210 и выше  210 |
| **4** | **Выносливость** | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше  1300 |
| **5** | **Гибкость** | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12-14  12-14 | 20 и выше  20 |
| **6** | **Силовые** | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13-15  13-15 | 18 и выше  18 |