

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 159

РАССМОТРЕНО

на заседании спортивно-эстетической
кафедры
протокол № 1 от 28 августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ лицей № 159

Ю.В. Аничкина

Приказ № 203 от 31 августа 2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

6-11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6-11 классов составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего и среднего общего образования и комплексной программы по физической культуре для 1-11 классов. Издательство Просвещение 2010 год. Авторы программы доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Программа рассчитана на 105 часов. Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует образовательной программе МАОУ Лицея №159.

Преобладающими формами текущего контроля выступают:

1. тестирование;
2. практическое выполнение;
3. устный опрос.

Для реализации рабочей программы используются учебно-методические комплексы, включающие в себя:

1. материальную базу Лицея;
2. наглядные пособия;
3. литературу по предмету.

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 (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно - ориентированной физической подготовкой.

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно- оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности.

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 в области физической культуры 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, бассейн), 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.

Система физического воспитания, объединяющая **урочные, внеклассные и внешкольные** формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Федеральный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования и среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- информационно-коммуникативной деятельности:
- поиск нужной информации по заданной теме;
- владение основными видами публичных выступлений.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Требования обучения направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Длительного сохранения творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания, их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Гимнастика (мальчики): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения; комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Гимнастика (девочки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений направленных на формирование точности и координации движений; Композиции из акробатических упражнений, упражнений силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки, общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие).

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, кроссовая подготовка, метание малого мяча, прыжки в длину и в высоту с разбега, прыжки в длину с места, спортивная ходьба, барьерный бег.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений,

Спортивные игры. Освоение технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе, настольном теннисе). Баскетбол: бросок в кольцо с близкого расстояния, ведение мяча с изменением направления и скорости, ловля и передача мяча, защитные действия, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол: нижняя прямая подача мяча, передача мяча через сетку, прием мяча после подачи, расстановка игроков на площадке. Футбол: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, защитные действия игроков.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности. Тестирование специальных физических качеств.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- выполнять комплексы физической культуры, комплексы упражнений гимнастики с элементами акробатики.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- сдачи нормативов нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

На протяжении прошедшего учебного года уроки физической культуры проводились с образовательно-познавательной и образовательно-обучающей направленностью урока, во всех классах большое внимание уделялось основам знаний по физической культуре и здоровому образу жизни.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трех разовых занятиях в неделю.

Базовая часть 78 часов.

Спортивные игры 18 часов.

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.

Легкая атлетика 21 час.

Лыжная подготовка 18 часов.

Вариативная часть 27 часов.

Учитывая условия лица и специализацию педагога, учебный план распределен следующим образом:

Легкая атлетика 23 часа; Гимнастика 22 часа;

Лыжная подготовка 20 часов;

Спортивные игры 39 часов;

Плавание 1 час;

Сентябрь: Легкая атлетика 12 часов;

Октябрь: Баскетбол (волейбол) 12 часов;

Ноябрь - декабрь: Гимнастика 24 часа;

Январь - февраль: Лыжная подготовка 20 часов;

Март: Мини-футбол 8 часов;

Элементы единоборств 4 часа;

Апрель: Баскетбол (волейбол) 13 часов;

Плавание 1 час;

Май: Легкая атлетика 10 часов;

Элементы техники национальных видов спорта 1 час;

Содержание предмета «Физическая культура».

Согласно государственному образовательному стандарту основной образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения обще-развивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи

предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физическое 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 безопасное! 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Освоение техники лыжных ходов.

Спортивные игры. Баскетбол. Освоение техники бросков, передач, ведения. Игровые упражнения. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Мини-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.

Лыжные гонки Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Волейбол. Развитие координации движений.

Мини-футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Элементы единоборств. Развитие ловкости.

Плавание. Теоретические сведения:

1.История развития плавания.

2.Правила техники безопасности.

3.Основные способы плавания.

3.Оказание помощи при возникновении несчастных случаев.

4.Упражнения для изучения техники плавания различными способами.

5.Значение навыка плавания в жизни человека.

6.Прикладное и оздоровительное значение плавания.

7.Правила проведения соревнований.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура».

«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 » основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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.

Предметные результаты характеризуют опыт учащегося 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, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач 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.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; 1 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.

Программный материал по спортивным играм

Основная на- правленность	Классы			
	5 - 6	7	8	9
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках» квадрате, круге)	с пассивным сопротивлением защитника		
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой» с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	с пассивным сопротивлением защитника		
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения» после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4-80 в прыжке		Броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	_____	-----
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	_____	_____	-----
На закрепление	Комбинация из освоенных элементов			

техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	техники перемещений и владения мячом	_____	_____	-----
	6	7	8	9
На освоение тактики игры	<p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционное нападение нападений (5:0) без изменений позиции игроков</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0)</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч выйди»</p>	<p>Позиционное нападение нападений с изменением позиций (2:1)</p>	<p>Позиционное нападение нападений личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2)</p> <p>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите чрез заслон</p>	<p>Взаимодействие трех игроков (тройка малая)</p>
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>	Игра по правилам мини-баскетбола	Игра по упрощенным правилам баскетбола	

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
Волейбол на овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек	Стойки-игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники* передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)				
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после Перемещения вперед. Передачу мяча над собой. То же через сетку			Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини волейбола Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).			Игра по упрощенным правилам волейбола	
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча, и др.; метания в цель различными мячами.				

Здесь и далее: материал для развития названных способностей (отмечены звездочкой) относится ко всем спортивным играм. В 8-9 классах для развития двигательных способностей используются те же упражнения что и 5-6 классах но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия их выполнения.

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3				
На развитие - выносливость	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры Длительностью от 20 с до 12 мин				
На развитие скоростных и скоростно силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней к низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность				

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение техники нижней подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки		Нижняя прямая подача мяча через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром				Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом^ и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар				
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных "способностей"	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом				
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		Позиционное нападение с изменением позиций		Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На знания о физической . культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений («быстрый прорыв» расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле количество участников поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми				
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры				
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача/ броски или удары в цель, ведение, сочетание Приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля				
Мини-футбол на освоение техники ведения мяча, передачи мяча, игры головой. Финтов, обводки соперника. Вбрасывания мяча из-за боковой линии.	Удары мяча: носком, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, головой. Удар по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью движения. С пассивным сопротивлением соперника. С активным сопротивлением соперника. Удар по летящему мячу. Остановка мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Челночный бег. Жонглирование мячом.				

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд пол-, оборота право, пол оборота на лево. Пол шага!», Полный шаг	Команда прямо, повороты в движении направо; налево	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах			-----	-----
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики с набивными большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавки, большим мячом, палками			Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5кг), тренажерами эспандерами . Девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами	

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение и совершенствование висов и упоров	<p>Мальчики : висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание! Прямых ног в висе</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа</p>	<p>Мальчики : махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок сед ноги врозь из седа на бедре соскок поворотом</p> <p>Подтягивание в висе</p> <p>Девочки: наскок прыжком [в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев</p> <p>Подтягивание из вися лежа</p>	<p>Мальчики : подъем, переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; Махом назад соскок</p> <p>Подтягивание в висе</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p> <p>Подтягивание из вися лежа</p>	<p>Мальчики : из на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне</p> <p>Подтягивание в висе</p> <p>Девочки:, из упора на нижней жерди опускание вперед, в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p> <p>Подтягивание из вися лежа</p>	<p>Мальчики : подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p>Подтягивание в висе</p> <p>Девочки из вис прогнувшись на нижней ,жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p> <p>Подтягивание из вися лежа</p>
На освоение и совершенствование висов и упоров	<p>Мальчики : висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание! Прямых ног в висе</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа</p>	<p>Мальчики : махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок сед ноги врозь из седа на бедре соскок поворотом</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с</p>	<p>Мальчики : подъем, переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; Махом назад соскок</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в</p>	<p>Мальчики : из на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне</p> <p>Девочки:, из упора на нижней жерди опускание вперед, в</p>	<p>Мальчики : подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p>Девочки из вис прогнувшись на нижней жерди с</p>

		поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев	упор на нижнюю жердь	вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор при- сев; соскок про- гнувшись (козел в ширину, высота 80—100 см)	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, вы- сот» 100- 110 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см) Девочки прыжок ноги врозь (козел, в ширину, высота 105-110 см)	Мальчики прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100— 115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на90(козь в ширину, высота 110 см)	Мальчики; прыжок согнув ноги (козёл в длину высота 115 см) ; Девочки: прыжок боком (козь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках Наклон вперед из положения стоя	Два кувырка вперёд слитно «Мост» из положения, стоя с помощью Наклон вперед из положения стоя	Мальчики: ку- вырок вперед стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами – Девочки: кувырок назад в полушпагат Наклон вперед из полож. Стоя	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок в перёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот, в упор – стоя на одном колене; кувырки вперед и назад Наклон вперед из положения стоя	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок в перёд Наклон вперед из положения стоя

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На развитие координационных способностей	Общеразвивающий упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря				
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) Поднимание туловища из положения лежа, руки в замок за голову.				
На развитие скоростно – силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча				
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Наклон вперед из положения стоя.				
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений		Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвение античных Олимпийских игр, Возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт каким он нужен миру		
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделений, установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований		Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений		
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с исполь-		-----		-----

	зованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования «физической нагрузки»		
Элементы единоборств	Правила техники безопасности. История. Овладение двигательными действиями (стойки, передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов, приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет, упражнения по овладению приемами страховки). Развитие двигательных способностей (игры «Третий лишний», «Пятнашки в парах», «Борьба за ленточку», «Борьба на линии», «Забегание по кругу», «Борьба за выгодное положение», «Борьба за мяч», «Кто сильнее», «Вынеси из круга»).		

Программный материал по лёгкой атлетике

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60 м	от 15 до 30 м ; от 30. до 50 м Бег на результат 60м.	от 30 до 40м от 40 до 60 м Бег на результат 60м;	Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м Бег на результат 60 м	 Бег на результат 60м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м Бег на 1500м.	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200м. Бег на 1500м.	Бег в равномерном темпе — 20мин девочки до 15 мин. Бег 2000 м	Бег на 2000 м (мальчики) и на 115м (девочки)	Бег на 2000м. Бег на 3000м. -----
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега Прыжки в длину с места	-- Прыжки в длину с места----- -	Прыжки в длину с 9 -11 шагов разбега Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места-----
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5шагов разбега	-----	-----	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча с места, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча, (2 кг) двумя руками- из-за головы, от, груди, снизу вперед-вверх, с расстояния 8-10 м из положения стоя</p> <p>Грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после</p>	С расстояния 8-10м	<p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10—12. м</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.о., стоя грудью и боком в направлении метания с места</p> <p>с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p>	<p>Девушки с расстояния 12-14м юноши до16м</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4— 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель, (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м) Бросок набивного мяча (юноши— 3 кг девушки — 2 кг) двумя руками из различию и. п с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх</p>

	броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями после приседания				
На развитие выносливости.	Кросс до, 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег; эстафеты, круговая; тренировка		-----	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км	
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п. толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей		_____	-----	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью			-----	
На развитие координационных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)		_____	-----	
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой				
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий				
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений, правила самоконтроля и гигиены				
Плавание	История развития плавания. Правила техники безопасности. Оказание помощи при возникновении несчастных случаев. Основные способы плавания. Упражнения для изучения техники плавания различными способами. Оздоровительное значение плавания. Значение плавания в жизни человека.				

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение техники лыжных ходов	<p>Попеременный двухшажный и одновременный, бесшажный ход</p> <p>Подъем «елочкой». Торможение «плугом»</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Прохождение дистанции 3 км</p>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный, ходы.</p> <p>Подъем «елочкой».</p> <p>Торможение и поворот упором.</p> <p>Прохождение дистанций 3,5 км</p> <p>Игры: «остановка рывком», Эстафета с передачей палок», С горки на горку и др</p>	<p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин, при спуске с горы.</p> <p>Поворот на месте «махом».</p> <p>Прохождение дистанции 4 км.</p> <p>Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др</p>	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и повороты плугом».</p> <p>Прохождение дистанции 4,5 км.</p> <p>Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» I</p>	<p>Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Преодоление контруклона</p> <p>Прохождение дистанций - до 5 км.</p> <p>Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>
На знания о физической культуре	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>				

1.3. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ (ТРЕХРАЗОВЫХ) ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	50(75)	50(75)	54(81)	56(84)	56(84)
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.4	Лёгкая атлетика	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)
1.5	Лыжная подготовка	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.6	Элементы единоборств	-----	-----	4(6)	6(9)	6(9)
1.7	Плавание	1	1	1	1	1
2	Вариативная часть	18(27)	18(27)	14(21)	12(18)	12(18)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	10(15)	10(15)	8(12)	6(9)	6(9)

- В скобках указано количество уроков при трёх разовых занятиях в неделю
- В школах имеющих соответствующие условия, рекомендуется продолжать занятия по плаванию. Время прохождения этого материала (8-10 часов при двух разовых, 14-16 при трех разовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов, в том числе из вариативной части

Тематическое планирование (6-ые классы)

Месяц	Вид деятельности	Количество часов
Сентябрь	Лёгкая атлетика	12 часов
Октябрь	Баскетбол	14 часов
Ноябрь	Гимнастика	24 часа
Декабрь	Гимнастика	
Январь-Февраль	Лыжная подготовка	20 часов
Март	Мини-футбол	8 часов
	Элементы единоборств	4 часа
Апрель	Баскетбол	10 часов
	Волейбол	3 часа
	Плавание	1 час
Май	Лёгкая атлетика	10 часов
	Элементы техники национальных видов спорта	1 час
Итого		105 часов

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 6 КЛАСС.

№	Название тем (содержание подтем)	Общее количество часов по данной теме	Контрольные испытания	Учебная неделя
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1.	ИТБ № 019-13. Бег на выносливость.			1
2.	ИТБ № 020-13. Бег на выносливость.			
3.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.		Бег 30 м.	
4.	Метание мяча. Бег на выносливость.			2
5.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.		Бег 60 м.	
6.	Бег на выносливость. Метание мяча.		Метание мяча.	
7.	Метание мяча. Прыжки в длину.		Прыжки в длину.	3
8.	Беговые упражнения. Встречная эстафета. Метание мяча.			
9.	Эстафета по кругу. Прыжки в длину.		Прыжки в длину.	
10.	Бег на выносливость.		Бег 1000 м.	4
11.	Беговые упражнения. Встречная эстафета.			
12.	Бег на выносливость.		Бег 1500 м. на выносливость.	
	БАСКЕТБОЛ	12		
1.	ИТБ № 025-13 на уроках баскетбола. Броски с места.			5
2.	Ведение мяча в движении. Броски с места.		Броски с места.	
3.	Броски с места и в движении. Эстафета.			
4.	Ведение мяча. Броски в движении. Эстафета.			6
5.	Передачи мяча в парах. Броски в движении.		Броски в движении.	
6.	Повороты. Передачи. Броски.			
7.	Остановки. Повороты. Передачи.		Передачи двумя руками от груди.	7
8.	Ведение. Остановка. Повороты.		Ведение мяча на скорость.	
9.	Броски с места. «Передал, выйди» 2х1.			
10.	Броски в движении. «Передал, выйди» 2х2.			8
11.	Ведение мяча змейкой. Броски с места.			
12.	Ведение мяча змейкой. Броски в движении.		Ведение мяча змейкой.	
	ГИМНАСТИКА	24		
1.	ИТБ № 021-13 на уроках гимнастики. Силовые упражнения.			9
2.	Значение гимнастических упр. для			

	сохранения осанки.			
3.	Строевые упр. Упр. в акробатике.		Подтягивание.	
4.	Строевые упр. Подтягивание. Упр. на пресс.			10
5.	ОРУ. Упр. в акробатике.		Упр. на пресс.	
6.	ОРУ с мячами. Силовые упр.			
7.	ОРУ. Висы и упоры. Акробатика.		Упражнение на гибкость.	11
8.	ОРУ. Лазание по канату. Акробатика.			
9.	Строевые упр. Упр. со скакалкой. ОФП.		Кувырок вперед.	
10.	Теоретические сведения. Помощь и страховка.			12
11.	Установка и уборка снарядов. Акробатика.		Кувырок назад.	
12.	Строевые упр. Акробатика. Подтягивание.			
13.	ТБ во время занятий на тренажерах.		Подтягивание.	13
14.	Теоретические сведения. Занятия на тренажерах.			
15.	Висы и упоры. ОРУ.		Упр. на пресс.	
16.	Знания о физической культуре. Силовые упражнения.			14
17.	Упр. с гимнастической скамейкой. Акробатика.		Мост.	
18.	Упр. на гимнастическом бревне. Упр. со скакалкой.		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	
19.	Упр. на гимнастической стенке. Акробатика.		Упр. в акробатике.	15
20.	Упр. на перекладине. Прыжок с мостика.			
21.	Опорный прыжок. Акробатика. Упр. на пресс.			
22.	Эстафеты с элементами гимн. упр.			16
23.	Упр. на гимнастической стенке. Акробатика 2.			
24.	Опорный прыжок. Акробатика. Упр. на пресс2.			
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20		
1.	ИТБ № 022-13 на занятиях лыжной подготовки			17
2.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.			
3.	Поворот на месте переступанием. Прохождение дистанции 2 км.			
4.	Применение лыжных мазей. ОРУ.			18
5.	Попеременный двухшажный ход. Постановка палок.		Попеременный двухшажный ход.	
6.	Подъем елочкой. Прохождение дистанции 3 км. равномерно.			
7.	Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. ОРУ.			19

8.	Одновременный двухшажный ход.			
9.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км. попеременно.		Постановка палок.	
10.	Правила самостоятельного выполнения упр. и домашних заданий по лыжам. ОРУ.			20
11.	Одновременный двухшажный ход.			
12.	Прохождение дистанции 3 км.		3 км. на выносливость.	
13.	Значение занятия лыжн. спортом для поддержания работоспособности. сил. упр.			21
14.	Одновременный безшажный ход		1 км. на скорость.	
15.	Прохождение дистанции 2 км.			
16.	Оказание помощи при обморожениях. Сил. упр.			22
17.	Переход с попеременных ходов на одновременные.			
18.	Прохождение дистанции 3 км.		3 км. на выносливость.	
19.	Повороты переступанием. Скользкий шаг.			23
20.	Применение лыжных ходов по дистанции.			
	Мини-футбол	8		
1.	ИТБ № 025-13 на занятиях мини- футболом. Правила игры.			
2.	Ведение мяча. Удар внутренней частью подъема.			24
3.	Передачи мяча. Ведение мяча змейкой.		Прыжки.	
4.	Подвижные игры с мячом.			
5.	Игра вратаря. Основная стойка. Передачи мяча в квадрате. Остановка мяча.			25
6.	Жонглирование мячом. Игра в мини- футбол 4x4.			
7.	Челночный бег. Стартовые ускорения. Бег с поворотами на 90 градусов.			
8.	Ловля мячей: катящихся, низколетающих, полуввысоких и высоких. Контрольная игра.			26
	Элементы единоборств	4		
1.	Правила техники безопасности. Значение.			
2.	Стойки. Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.			
3.	Приемы борьбы за выгодное положение.			27
4.	Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Третий лишний»			
	Баскетбол	10		

1	ИТБ № 025-13 на занятиях баскетболом. Броски с места.			
2	Ловля передача мяча на месте. Повороты. «Передал выйди» 2x2.			28
3	Правила игры мини-баскетбол. Ведение мяча по прямой. Эстафета.		Бросок с места	
4	Ведение мяча змейкой. Игра 1x1.			
5	Передачи мяча на месте. Броски с места.			29
6	Передачи мяча в движении. Игра 2x1.			
7	Броски в движении. Ведение на скорость. Эстафета.		Ведение мяча на скорость.	
8	Повороты «Передал, выйди» 2x2 Выбивание и вырывание.			30
9	Ведение мяча змейкой. Эстафета.		Ведение змейкой.	
10	Передачи и броски в движении после ловли. Игра 2x1.			
	Волейбол	3		
1	ИТБ № 025-13 Правила игры. Верхняя передача.			31
2	Нижняя передача. Передвижение в стойке.			
3	Нижняя прямая подача. Верхняя передача. Нижняя передача.			
	Плавание	1	История развития	32
	Легкая атлетика	11		
1.	ИТБ № 020-13 на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.		Бег 30 м.	
2.	Беговые упр. Встречная эстафета.			
3.	Бег на выносливость. Метание мяча.		Метание мяча.	33
4.	Метание мяча с 2-4-6 шагов разбега. Бег.			
5.	Бег на короткие дистанции. Эстафета.			
6.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.			34
7.	Метание. Прыжки. Эстафета.		Прыжки в длину.	
8.	Встречная эстафета. Метание мяча.			
9.	Бег на короткие дистанции.		Бег 60 м.	35
10.	Народные игры. Игровой урок «Лапта» по упрощенным правилам.			
11.	Бег на выносливость.		Бег 1500 м.	

Тематическое планирование (7-ые классы)

Месяц	Вид деятельности	Количество часов
Сентябрь	Лёгкая атлетика	12 часов
Октябрь	Баскетбол	12 часов
Ноябрь	Гимнастика	24 часа
Декабрь	Гимнастика	
Январь-Февраль	Лыжная подготовка	20 часов
Март	Мини-футбол	8 часов
	Элементы единоборств	4 часа
Апрель	Баскетбол	9 часов
	Волейбол	4 часа
	Плавание	1 час
Май	Лёгкая атлетика.	10 часов
	Элементы техники национальных видов спорта.	1 час
Итого		105 часов

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7 КЛАСС.

№	Название тем (содержание подтем)	Общее количество часов по данной теме	Контрольные испытания	Учебная неделя
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1.	ИТБ № 019-13. Бег на выносливость.			1
2.	ИТБ № 020-13. Бег на выносливость.			
3.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.		Бег 30 м.	
4.	Метание мяча. Бег на выносливость.			2
5.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.		Бег 60 м.	
6.	Бег на выносливость. Метание мяча.		Метание мяча.	
7.	Метание мяча. Прыжки в длину.		Прыжки в длину.	3
8.	Беговые упражнения. Встречная эстафета. Метание мяча.			
9.	Эстафета по кругу. Прыжки в длину.		Прыжки в длину.	
10.	Бег на выносливость.		Бег 1000 м.	4
11.	Беговые упражнения. Встречная эстафета.			
12.	Бег на выносливость.		Бег 2000 м. на выносливость.	
	БАСКЕТБОЛ	12		
1.	ИТБ № 025-13 на уроках баскетбола. Броски с места.			5

2.	Ведение мяча в движении. Броски с места.		Броски с места.	
3.	Броски с места и в движении. Эстафета.			
4.	Ведение мяча. Броски в движении. Эстафета.			6
5.	Передачи мяча в парах. Броски в движении.		Броски в движении.	
6.	Повороты. Передачи. Броски.			
7.	Остановки. Повороты. Передачи.		Передачи двумя руками от груди.	7
8.	Ведение. Остановка. Повороты.		Ведение мяча на скорость.	
9.	Броски с места. «Передал, выйди» 2х1.			
10.	Броски в движении. «Передал, выйди» 2х2.			8
11.	Ведение мяча змейкой. Броски с места.			
12.	Ведение мяча змейкой. Броски в движении.		Ведение мяча змейкой.	
	ГИМНАСТИКА	24		
1.	ИТБ № 021-13 на уроках гимнастики. Силовые упражнения.			9
2.	Значение гимнастических упр. для сохранения осанки.			
3.	Строевые упр. Упр. в акробатике.		Подтягивание.	
4.	Строевые упр. Подтягивание. Упр. на пресс.			10
5.	ОРУ. Упр. в акробатике.		Упр. на пресс.	
6.	ОРУ с мячами. Силовые упр.			
7.	ОРУ. Висы и упоры. Акробатика.		Упражнение на гибкость.	11
8.	ОРУ. Лазание по канату. Акробатика.			
9.	Строевые упр. Упр. со скакалкой. ОФП.		Кувырок вперед.	
10.	Теоретические сведения. Помощь и страховка.			12
11.	Установка и уборка снарядов. Акробатика.		Кувырок назад.	
12.	Строевые упр. Акробатика. Подтягивание.			
13.	ТБ во время занятий на тренажерах.		Подтягивание.	13
14.	Теоретические сведения. Занятия на тренажерах.			
15.	Висы и упоры. ОРУ.		Упр. на пресс.	
16.	Знания о физической культуре. Силовые упражнения.			14
17.	Упр. с гимнастической скамейкой. Акробатика.			
18.	Упр. на гимнастическом бревне. Упр. со скакалкой.		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	
19.	Упр. на гимнастической стенке. Акробатика.		Упр. в акробатике.	15

20.	Упр. на перекладине. Прыжок с мостика.			
21.	Опорный прыжок. Акробатика. Упр. на пресс.		Мост.	
22.	Эстафеты с элементами гимн. упр.			16
23.	Упр. на гимнастической стенке. Акробатика.			
24.	Эстафеты с элементами гимнастических упражнений.			
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20		17
1.	ИТБ № 022-13 на занятиях лыжной подготовки			
2.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.			
3.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2 км.			
4.	Применение лыжных мазей. ОРУ.			18
5.	Попеременный двухшажный ход. Постановка палок.		Попеременный двухшажный ход.	
6.	Прохождение дистанции 3 км. равномерно.			
7.	Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. ОРУ.			19
8.	Поворот на месте махом. Одновременный двухшажный ход.			
9.	Прохождение дистанции 2 км. попеременно.		Постановка палок.	
10.	Правила самостоятельного выполнения упр. и домашних заданий по лыжам. ОРУ.			20
11.	Торможение и поворот плугом. Одновременный двухшажный ход.			
12.	Прохождение дистанции 3 км.		3 км. на выносливость.	
13.	Значение занятия лыжн. спортом для поддержания работоспособности. сил. упр.			21
14.	Одновременный безшажный ход		2 км. на скорость.	
15.	Прохождение дистанции 2 км.			
16.	Оказание помощи при обморожениях. Сил. упр.			22
17.	Переход с попеременных ходов на одновременные.			
18.	Прохождение дистанции 4 км.		4 км. на выносливость.	
19.	Повороты переступанием. Скользящий шаг.			23
20.	Применение лыжных ходов по дистанции.			
	Мини-футбол	8		
1.	ИТБ № 025-13 на занятиях мини-футболом. Правила игры.			

2.	Ведение мяча. Удар по мячу серединой подъема. Остановка летящего мяча.			24
3.	Передача мяча. Остановка катящегося мяча. Ведение змейкой.			
4.	Жонглирование мячом на количество раз. Передачи мяча с отскоком от стены.			
5.	Удары мяча на точность с 10 метров по воротам. Игра в мини-футбол 4х4.			25
6.	Игра вратаря. Передачи мяча в квадрате. Остановка мяча.		Прыжки со скакалкой	
7.	Жонглирование мячом. Челночный бег. Бег с поворотами на 90 -180 гр.			
8.	Ловля мячей: катящихся, высоко летящих. Контрольная игра.			26
	Элементы единоборств	4		
1.	Правила техники безопасности. Значение единоборств.			
2.	Стойки. Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.			
3.	Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Пятнашки в парах».			27
4.	Упражнения по овладению приемами страховки. Игра « Борьба за выгодное положение»			
	БАСКЕТБОЛ	9		
1.	ИТБ № 025-13 на занятиях баскетболом. Броски с места.			
2.	Ловля передача мяча на месте. Повороты. «Передал выйди» 2х2.			28
3.	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча по прямой. Эстафета.		Бросок с места	
4.	Ведение мяча змейкой. Игра 1х1.			
5.	Передачи мяча на месте. Броски с места.			29
6.	Передачи мяча в движении. Игра 2х1.			
7.	Броски в движении. Ведение на скорость. Эстафета.		Ведение мяча на скорость.	
8.	Передача мяча на месте. Выбивание и вырывание.			30
9.	Учебная игра в баскетбол.			
	Волейбол	4		
1.	ИТБ № 025-13. История развития. Правила игры.			
2.	Верхняя передача в парах. Перемещение в стойке.			31
3.	Нижняя передача. Прыжки (отталкивание одной и двумя ногами)			
4.	Нижняя прямая подача. Выпрыгивание вверх. Учебная игра по упрощен правилам.			

	Плавание	1	Основные способы плавания. Оказание помощи.	32
	Легкая атлетика	11		
1.	ИТБ № 020-13 на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.		Бег 30 м.	
2.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.			
3.	Бег на выносливость. Метание мяча.		Метание мяча.	33
4.	Метание мяча с 2-4-6 шагов разбега. Бег.			
5.	Бег на короткие дистанции. Эстафета.			
6.	Бег на выносливость. Прыжки в длину.			34
7.	Метание. Прыжки. Эстафета.		Прыжки в длину.	
8.	Встречная эстафета. Метание мяча.			
9.	Бег на короткие дистанции.		Бег 60 м.	35
10.	Бег на длинные дистанции.		Бег 1000 м.	
11.	Народные игры. Игровой урок «Лапта» по упрощенным правилам.			

Тематическое планирование (8-ые классы)

Месяц	Вид деятельности	Количество часов
Сентябрь	Лёгкая атлетика	12 часов
Октябрь	Волейбол	12 часов
Ноябрь	Гимнастика	24 часа
Декабрь	Гимнастика	
Январь- февраль	Лыжная подготовка	20 часов
Март	Мини-футбол	8 часов
	Элементы единоборств	4 часа
Апрель	Волейбол	9 часов
	Баскетбол	4 часа
	Плавание	1 час
Май	Лёгкая атлетика	10 часов
	Элементы техники национальных видов спорта	1 час
Итого		105 часов

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 8 КЛАСС.

№	Название тем (содержание подтем)	Общее количество часов по данной теме	Контрольные испытания	Учебная неделя
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1.	ИТБ № 019-13. Бег на выносливость.			
2.	ИТБ № 020-13. Бег на выносливость.			
3.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.		Бег 30 м.	1
4.	Метание мяча. Бег на выносливость.			
5.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.		Бег 60 м.	
6.	Бег на выносливость. Метание мяча.		Метание мяча.	2
7.	Метание мяча. Прыжки в длину.		Прыжки в длину.	
8.	Беговые упражнения. Встречная эстафета. Метание мяча.			
9.	Эстафета по кругу. Прыжки в длину.		Прыжки в длину.	3
10.	Бег на выносливость.		Бег 1000 м.	
11.	Беговые упражнения. Встречная эстафета.			
12.	Бег на выносливость.		Бег 2000 м. на выносливость.	4
	Волейбол	12		
1.	ИТБ № 025-13 на уроках волейбола. Верхняя передача.			
2.	Верхняя передача. Перемещение в стойке.			
3.	Перемещение в защитной стойке. Нижняя передача.		Верхняя передача.	5
4.	Передачи в треугольнике. Подача. Передачи в тройках. Нижняя подача. Игра.			
5.	Передачи со сменой мест. Игра.		Нижняя передача.	
6.	Подача. Передачи в треугольнике. Игра.			6
7.	Верхняя прямая подача. Игра.		Нижняя прямая подача.	
8.	Верхняя и нижняя передачи. Эстафета.			
9.	Передачи в треугольнике. Подача. Игра.			7
10.	Передачи со сменой мест. Подача. Игра.			

11.	Передача в квадрате. Перемещение.		Верхняя прямая подача.	
12.	Верхняя прямая подача. Перемещение в защитной стойке.			8
	ГИМНАСТИКА	24		
1.	ИТБ № 021-13 на уроках гимнастики. Силовые упражнения.			
2.	Значение гимнастических упр. для сохранения осанки.			
3.	Строевые упр. Упр. в акробатике.		Подтягивание.	9
4.	Строевые упр. Подтягивание. Упр. на пресс.			
5.	ОРУ. Упр. в акробатике.		Упр. на пресс.	
6.	ОРУ с мячами. Силовые упр.			10
7.	ОРУ. Висы и упоры. Акробатика.			
8.	ОРУ. Лазание по канату. Акробатика.			
9.	Строевые упр. Упр. со скакалкой. ОФП.		Кувырок вперед.	11
10.	Теоретические сведения. Помощь и страховка.			
11.	Установка и уборка снарядов. Акробатика.		Кувырок назад.	
12.	Строевые упр. Акробатика. Подтягивание.			12
13.	ТБ во время занятий на тренажерах.		Подтягивание.	
14.	Теоретические сведения. Занятия на тренажерах.			
15.	Висы и упоры. ОРУ.		Упр. на пресс.	13
16.	Знания о физической культуре. Силовые упражнения.		Стойка на голове и руках.	
17.	Упр. с гимнастической скамейкой. Акробатика.		Мост.	
18.	Упр. на гимнастическом бревне. Упр. со скакалкой.		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	14
19.	Упр. на гимнастической стенке. Акробатика.		Упр. в акробатике.	
20.	Упр. на перекладине. Прыжок с мостика.		Упражнение на гибкость.	
21.	Опорный прыжок. Акробатика. Упр. на пресс.			15
22.	Эстафеты с элементами гимн. упр.			
23.	Упр. на гимнастической стенке. Акробатика.			
24.	Эстафеты с элементами гимнастических упражнений.			16
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20		
1.	ИТБ № 022-13 на занятиях лыжной подготовки			
2.	Скользящий шаг.			

	Попеременный двухшажный ход.			
3.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.			17
4.	Применение лыжных мазей. ОРУ.			
5.	Попеременный двухшажный ход. Постановка палок.		Попеременный двухшажный ход.	
6.	Прохождение дистанции 3 км. равномерно.			18
7.	Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. ОРУ.			
8.	Одновременный двухшажный ход.			
9.	Прохождение дистанции 2 км. попеременно.		Постановка палок.	19
10.	Правила самостоятельного выполнения упр. и домашних заданий по лыжам. ОРУ.			
11.	Одновременный двухшажный ход.			
12.	Прохождение дистанции 5 км.		5 км. на выносливость.	20
13.	Значение занятия лыжн. спортом для поддержания работоспособности. сил. упр.			
14.	Одновременный безшажный ход Коньковый ход.		3 км. на скорость.	
15.	Прохождение дистанции 3 км.			21
16.	Оказание помощи при обморожениях. Сил. упр.			
17.	Переход с попеременных ходов на одновременные.			
18.	Прохождение дистанции 4 км.		4 км. на выносливость.	22
19.	Повороты переступанием. Скользящий шаг.			
20.	Применение лыжных ходов по дистанции.			
	Мини-футбол	8		
1.	ИТБ № 025-13 на уроках мини- футбола. Передвижение в стойке футболиста.			23
2.	Ведение мяча. Финты. Удар по летящему мячу. Остановка мяча.			
3.	Резаные удары. Передачи мяча в квадрате. Остановка катящегося мяча.			
4.	Совершенствование техники ведения мяча. Отбор мяча. Игра 4x4.			24
5.	Отбор мяча подкатом. Финт уходом. Финт остановкой. Тактические действия в защите.			
6.	Тактические действия в нападении.			
7.	Ведение мяча. Отбор подкатом.			25

8.	Контрольная игра.			
	Элементы единоборств	4		
1.	Правила техники безопасности. Значение единоборств.			
2.	Стойки. Передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.			26
3.	Приемы борьбы за выгодное положение. Игры «Борьба за выгодное положение», «Третий лишний».			
4.	Упр. по овладению приемами страховки. Игры «Кто сильнее», «Вынеси из круга».			
	ВОЛЕЙБОЛ	9		
1.	ИТБ № 025-13 на занятиях волейболом.			27
2.	Перемещение в стойке приставными шагами. Нижняя передача.			
3.	Ходьба, бег, выполнение заданий. Верхняя передача.		Нижняя передача в парах.	
4.	Верхняя передача над собой. Комб. упр. Эстафета.			28
5.	Нижняя передача над собой. Комб. упр. Эстафета.		Верхняя передача в парах.	
6.	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Игра.			
7.	Упр. на быстроту и точность. Игра.			29
8.	Передача в парах. подача. Игра.		Нижняя передача над собой.	
9.	Передачи в тройках. подача. Игра.			
	Баскетбол	4		
1.	ИТБ № 025-13 на занятиях баскетболом. Правила игры. Передачи в движении. Броски с места.			30
2.	Передачи и броски в движении. Игра 2х1. 3х3. Повороты на месте.			
3.	Броски в прыжке. Подбор. Добивание.			
4.	Броски с точек. Игра 3х2.			31
	Плавание	1	Правила соревнований.	
	Легкая атлетика	11		
1.	ИТБ № 020-13 на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.		Бег 30 м.	
2.	Беговые упр. Встречная эстафета.			32
3.	Бег на выносливость. Метание мяча.		Метание мяча.	
4.	Метание мяча с 2-4-6 шагов разбега. Бег.			
5.	Бег на короткие дистанции. Эстафета.			33

6.	Бег на выносливость. Прыжки в длину.			
7.	Прыжки в высоту с разбега.		Прыжки в высоту.	
8.	Народные игры. Игровой урок «Лапта» по упрощенным правилам.			34
9.	Бег на короткие дистанции.		Бег 60 м.	
10.	Бег на длинные дистанции.		Бег 1000 м.	
11.	Бег на выносливость.		Бег 2000 м.	35

Тематическое планирование (9-ые классы)

Месяц	Вид деятельности	Количество часов
Сентябрь	Лёгкая атлетика	12 часов
Октябрь	Волейбол	12 часов
Ноябрь	Гимнастика	24 часа
Декабрь	Гимнастика	
Январь-февраль	Лыжная подготовка	20 часов
Март	Мини-футбол	8 часов
	Элементы единоборств.	4 часа
Апрель	Волейбол	10 часов
	Баскетбол	3 часа
	Плавание	1 час
Май	Лёгкая атлетика	10 часов
	Элементы техники национальных видов спорта	1 час
Итого		105 часов

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9 КЛАСС.

№	Название тем (содержание подтем)	Общее количество часов по данной теме	Контрольные испытания	Учебная неделя
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1.	ИТБ № 019-13. Бег на выносливость.			
2.	ИТБ № 020-13. Бег на выносливость.			
3.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.		Бег 30 м.	1
4.	Метание мяча. Бег на выносливость.			
5.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.		Бег 60 м.	
6.	Бег на выносливость. Метание мяча.		Метание мяча.	2
7.	Метание мяча. Прыжки в длину.		Прыжки в длину.	

8.	Беговые упражнения. Встречная эстафета. Метание мяча.			
9.	Эстафета по кругу. Прыжки в длину.		Прыжки в длину.	3
10.	Бег на выносливость.		Бег 1000 м.	
11.	Беговые упражнения. Встречная эстафета.			
12.	Бег на выносливость.		Бег 2000 м. на выносливость.	4
	Волейбол	12		
1.	ИТБ № 025-13 на уроках волейбола. Верхняя передача.			
2.	Верхняя передача. Перемещение в стойке.			
3.	Перемещение в защитной стойке. Нижняя передача.		Верхняя передача.	5
4.	Передачи в треугольнике. Подача. Передачи в тройках. Нижняя подача. Игра.			
5.	Передачи со сменой мест. Игра.		Нижняя передача.	
6.	Подача. Передачи в треугольнике. Игра.			6
7.	Верхняя прямая подача. Игра.		Нижняя прямая подача.	
8.	Верхняя и нижняя передачи. Эстафета.			
9.	Передачи в треугольнике. Подача. Игра.			7
10.	Передачи со сменой мест. Подача. Игра.			
11.	Передача в квадрате. Перемещение.		Верхняя прямая подача.	
12.	Верхняя прямая подача. Перемещение в защитной стойке.			8
	ГИМНАСТИКА	24		
1.	ИТБ № 021-13 на уроках гимнастики. Силовые упражнения.			
2.	Значение гимнастических упр. для сохранения осанки.			
3.	Строевые упр. Упр. в акробатике.		Подтягивание.	9
4.	Строевые упр. Подтягивание. Упр. на пресс.			
5.	ОРУ. Упр. в акробатике.		Упр. на пресс.	
6.	ОРУ с мячами. Силовые упр.			10
7.	ОРУ. Висы и упоры. Акробатика.			
8.	ОРУ. Лазание по канату. Акробатика.			
9.	Строевые упр. Упр. со скакалкой. ОФП.		Кувырок вперед.	11
10.	Теоретические сведения. Помощь и страховка.			
11.	Установка и уборка снарядов.		Кувырок	

	Акробатика.		назад.	
12.	Строевые упр. Акробатика. Подтягивание.			12
13.	ТБ во время занятий на тренажерах.		Подтягивание.	
14.	Теоретические сведения. Занятия на тренажерах.			
15.	Висы и упоры. ОРУ.		Упр. на пресс.	13
16.	Знания о физической культуре. Силовые упражнения.		Стойка на голове и руках.	
17.	Упр. с гимнастической скамейкой. Акробатика.		Упражнение на гибкость.	
18.	Упр. на гимнастическом бревне. Упр. со скакалкой.		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	14
19.	Упр. на гимнастической стенке. Акробатика.		Упр. в акробатике.	
20.	Упр. на перекладине. Прыжок с мостика.			
21.	Опорный прыжок. Акробатика. Упр. на пресс.		Мост.	15
22.	Эстафеты с элементами гимн. упр.			
23.	Упр. на перекладине. Опорный прыжок.			
24.	Эстафеты с элементами гимнастических упражнений.			16
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20		
1.	ИТБ № 022-13 на занятиях лыжной подготовки			
2.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.			
3.	Прохождение дистанции 2 км.			17
4.	Применение лыжных мазей. ОРУ.			
5.	Попеременный двухшажный ход. Постановка палок.		Попеременный двухшажный ход.	
6.	Прохождение дистанции 3 км. равномерно.			18
7.	Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. ОРУ.			
8.	Одновременный двухшажный ход.			
9.	Прохождение дистанции 2 км. попеременно.		Постановка палок.	19
10.	Правила самостоятельного выполнения упр. и домашних заданий по лыжам. ОРУ.			
11.	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом			
12.	Прохождение дистанции 5 км.		5 км. на выносливость.	20
13.	Значение занятия лыжн. спортом для			

	поддержания работоспособности. сил. упр.			
14.	Одновременный безшажный ход		3 км. на скорость.	
15.	Прохождение дистанции 3 км.			21
16.	Оказание помощи при обморожениях. Сил. упр.			
17.	Переход с попеременных ходов на одновременные.			
18.	Прохождение дистанции 4 км.		4 км. на выносливость.	22
19.	Повороты переступанием. Скользящий шаг.			
20.	Применение лыжных ходов по дистанции.			
	Мини-футбол	8		
1.	ИТБ № 025-13 на уроках мини- футбола. Передвижение в стойке футболиста.			23
2.	Ведение мяча. Финты. Удар по летящему мячу. Остановка мяча.			
3.	Резаные удары. Передачи мяча в квадрате. Остановка катящегося мяча.			
4.	Совершенствование техники ведения мяча. Отбор мяча. Игра 4x4.			24
5.	Отбор мяча подкатом. Финт уходом. Финт остановкой. Тактические действия в защите.			
6.	Тактические действия в нападении.			
7.	Передачи мяча в квадрате. Остановка летящего мяча.			25
8.	Контрольная игра.			
	Элементы единоборств	4		
1.	Правила техники безопасности. Значение единоборств.			
2.	Стойки. Передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.			26
3.	Приемы борьбы за выгодное положение. Игры «Борьба за выгодное положение», «Пятнашки в парах».			
4.	Упр. по овладению приемами страховки. Игры «Кто сильнее», «Вынеси из круга», «Борьба за ленточку».			
	ВОЛЕЙБОЛ	10		
1.	ИТБ № 025-13 на занятиях волейболом.			27
2.	Перемещение в стойке приставными шагами. Нижняя передача.			
3.	Ходьба, бег, выполнение заданий. Верхняя передача.		Нижняя передача в	

			парах.	
4.	Верхняя передача над собой. Комб. упр. Эстафета.			28
5.	Нижняя передача над собой. Комб. упр. Эстафета.		Верхняя передача в парах.	
6.	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Игра.			
7.	Упр. на быстроту и точность. Игра.			29
8.	Передача в парах. Подача. Игра.		Нижняя передача над собой.	
9.	Передачи в тройках. Подача. Игра.			
10.	Передачи в тройках со сменой мест. Игра.		Верхняя передача над собой.	30
	Баскетбол	3		
1.	ИТБ № 025-13. История развития. Броски с точек. Игра 3х2.			
2.	Передачи и броски в движении. Игра 2х1. «Быстрый прорыв»			
3.	Броски в прыжке. Подбор. Добивание. Игра 5х5.			31
	Плавание	1	ПравилаТБ	
	Легкая атлетика	11		
1.	ИТБ № 020-13 на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.		Бег 30 м.	
2.	Беговые упр. Встречная эстафета.			32
3.	Бег на выносливость. Метание мяча.		Метание мяча.	
4.	Метание мяча с 2-4-6 шагов разбега. Бег.			
5.	Бег на короткие дистанции. Эстафета.			33
6.	Бег на выносливость. Прыжки в длину.			
7.	Прыжки в высоту с разбега.		Прыжки в высоту.	
8.	Встречная эстафета. Метание мяча.			34
9.	Народные игры. Игровой урок «Лапта» по упрощенным правилам.			
10.	Бег на длинные дистанции.		Бег 1000 м.	
11.	Бег на выносливость.		Бег 2000 м.	35

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

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

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10-11 классы
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Гандбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в разл. постр.)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, вырывание, перехват)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Мини-футбол	Ведение мяча. Удары по мячу. Остановка катящегося мяча. Передача мяча. Остановка летящего мяча. Финты. Подбор мяча. Тактические действия в нападении и защите. Передвижения в стойке. Контрольные игры.
Народные игры	Народная игра «Лапта» по упрощенным правилам.
Элементы единоборств	Правила техники безопасности. Значение единоборств. Стойки. Передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Игры: «Забегание по кругу», «Сильная схватка», «Вынеси из круга», «Борьба за выгодное положение».

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг.), гантелями (до 8 кг.), гирями (16 и 24 кг.), штангой, на тренажерах, с эспандерами.	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Наклон вперед из положения стоя на скамейке.	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см.(10кл) и 120-125см (11кл)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110см.)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорости. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Упражнение в висах и упорах, общеразвивающие упр. без предметов и с предметами в парах. Подтягивание на перекладине из положения в висе лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа (ноги согнуты и закреплены, руки в замок за головой).

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег.	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25мин. Бег на 3000м.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин. Бег на 2000м.
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150г. с 4-6 бросковых шагов, с полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния до 20м. Метание гранаты 500-700г. с места на дальность, с колена, лежа; с 4-6 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 12-15м, по движущейся цели (2*2м) с расстояния 10-12м. Бросок набивного мяча 3кг. Двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Метание теннисного мяча и мяча 150г с места на дальность, с 4-6 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-14м. Метание гранаты 300-500г. с места на дальность, с 4-6 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2кг. двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
На развитие выносливости	Длительный бег до 25мин. кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20мин. Эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность различных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками	

На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км. девушки и до 10км. юноши	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5км. девушки и до 10км. юноши
На знание о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
Плавание	История развития плавания. Требования и правила необходимые для предупреждения несчастных случаев и травматизма на занятиях плаванием. Оказание помощи при возникновении несчастных случаев. Упражнения для изучения техники плавания различными способами. Прикладное и оздоровительное значение плавания. Правила проведения соревнований.	

**Тематическое планирование
(10-ые классы девушки)**

Месяц	Вид деятельности	Количество часов
Сентябрь	Лёгкая атлетика	12 часов
Октябрь	Волейбол	12 часов
Ноябрь	Гимнастика	24 часа
Декабрь	Гимнастика	
Январь	Лыжная подготовка	20 часов
Февраль	Лыжная подготовка	
Март	Мини- футбол	8 часов
	Элементы единоборств.	4 часа
Апрель	Волейбол	8 часов
	Баскетбол	5 часов
	Плавание	1 час
Май	Лёгкая атлетика	11 часов
Итого		105 часов

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 КЛАСС ДЕВУШКИ.

№	Название тем (содержание подтем)	Общее количество часов по данной теме	Контрольные испытания	Учебная неделя
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1.	ИТБ № 019-13. Бег на выносливость.			
2.	ИТБ № 020-13. Бег на выносливость.			
3.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.		Бег 30 м.	1
4.	Метание мяча. Бег на выносливость.			
5.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.		Бег 100 м.	
6.	Бег на выносливость. Метание мяча.		Метание мяча.	2
7.	Метание мяча. Прыжки в длину.		Прыжки в длину.	
8.	Беговые упражнения. Встречная эстафета. Метание мяча.			
9.	Эстафета по кругу. Прыжки в длину.		Прыжки в длину.	3
10.	Бег на выносливость.		Бег 1000 м.	
11.	Беговые упражнения. Встречная эстафета.			
12.	Бег на выносливость.		Бег 2000 м. на выносливость.	4
	Волейбол	12		
1.	ИТБ № 025-13 на уроках волейбола. Верхняя передача.			
2.	Верхняя передача. Перемещение в стойке.			
3.	Перемещение в защитной стойке. Нижняя передача.		Верхняя передача.	5
4.	Передачи в треугольнике. Подача. Передачи в тройках. Нижняя подача. Игра.			
5.	Передачи со сменой мест. Игра.		Нижняя передача.	
6.	Подача. Передачи в треугольнике. Игра.			6
7.	Верхняя прямая подача. Игра.		Нижняя прямая подача.	
8.	Верхняя и нижняя передачи. Эстафета.			
9.	Передачи в треугольнике. Подача. Игра.			7
10.	Передачи со сменой мест. Подача. Игра.			
11.	Подача в квадрате. Перемещение.		Верхняя прямая подача.	
12.	Верхняя прямая подача. Перемещение в защитной стойке.			8
	ГИМНАСТИКА	24		
1.	ИТБ № 021-13 на уроках гимнастики. Силовые упражнения.			
2.	Значение гимнастических упр. для сохранения осанки.			

3.	Строевые упр. Упр. в акробатике.		Подтягивание в висе лежа.	9
4.	Строевые упр. Подтягивание. Упр. на пресс.			
5.	ОРУ. Упр. в акробатике. Ритмическая гимнастика.			
6.	Ритмическая гимнастика. ОРУ с мячами. Силовые упр.			10
7.	ОРУ. Висы и упоры. Акробатика.		Упражнение на гибкость.	
8.	ОРУ. Лазание по канату. Акробатика.			
9.	Строевые упр. Упр. со скакалкой. ОФП.		Кувырок вперед.	11
10.	Теоретические сведения. Помощь и страховка.			
11.	Установка и уборка снарядов. Акробатика.		Кувырок назад.	
12.	Строевые упр. Акробатика. Подтягивание.			12
13.	ТБ во время занятий на тренажерах.		Подтягивание.	
14.	Теоретические сведения. Занятия на тренажерах.			
15.	Висы и упоры. ОРУ.		Упр. на пресс.	13
16.	Знания о физической культуре. Силовые упражнения.			
17.	Упр. с гимнастической скамейкой. Акробатика.			
18.	Упр. на гимнастическом бревне. Упр. со скакалкой.		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	14
19.	Упр. на гимнастической стенке. Акробатика.		Упр. в акробатике.	
20.	Упр. на перекладине. Прыжок с мостика.			
21.	Опорный прыжок. Акробатика. Упр. на пресс.		Мост.	15
22.	Эстафеты с элементами гимн. упр.			
23.	Упр. на гимнастической стенке. Акробатика.			
24.	Эстафеты с элементами гимнастических упражнений.			16
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20		
1.	ИТБ № 022-13 на занятиях лыжной подготовки			
2.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.			
3.	Прохождение дистанции 2 км.			17
4.	Применение лыжных мазей. ОРУ.			
5.	Попеременный двухшажный ход. Постановка палок.		Попеременный двухшажный ход.	
6.	Прохождение дистанции 3 км. равномерно.			18
7.	Требование к одежде и обуви			

	занимающихся лыжами. ОРУ.			
8.	Одновременный двухшажный ход.			
9.	Прохождение дистанции 2 км. попеременно.		Постановка палок.	19
10.	Правила самостоятельного выполнения упр. и домашних заданий по лыжам. ОРУ.			
11.	Одновременный двухшажный ход.			
12.	Прохождение дистанции 5 км.		5 км. на выносливость.	20
13.	Значение занятия лыжн. спортом для поддержания работоспособности. сил. упр.			
14.	Одновременный безшажный ход		3 км. на скорость.	
15.	Прохождение дистанции 3 км.			21
16.	Оказание помощи при обморожениях. Сил. упр.			
17.	Переход с попеременных ходов на одновременные.			
18.	Прохождение дистанции 4 км.		4 км. на выносливость.	22
19.	Повороты переступанием. Скользящий шаг.			
20.	Применение лыжных ходов по дистанции.			
	Мини-футбол	8		
1.	ИТБ № 025-13 на уроках мини-футбола. Передвижение в стойке футболиста.			23
2.	Ведение мяча. Финты. Удар по летящему мячу. Остановка мяча.			
3.	Резаные удары. Передачи мяча в квадрате. Остановка катящегося мяча.			
4.	Совершенствование техники ведения мяча. Отбор мяча. Игра 4х4.			24
5.	Отбор мяча подкатом. Финт уходом. Финт остановкой. Тактические действия в защите.			
6.	Тактические действия в нападении.			
7.	Контрольная игра.			25
8.	Контрольная игра.			
	Элементы единоборств	4		
1.	Правила техники безопасности. Значение единоборств.			
2.	Стойки. Передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.			26
3.	Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Забегание по кругу»			
4.	Упр. по овладению приемами страховки. Игры «Сильная схватка», «Вынеси из круга».			
	ВОЛЕЙБОЛ	8		

1.	ИТБ № 025-13 на занятиях волейболом.			27
2.	Перемещение в стойке приставными шагами. Нижняя передача.			
3.	Ходьба, бег, выполнение заданий. Верхняя передача.		Нижняя передача в парах.	
4.	Верхняя передача над собой. Комб. упр. Эстафета.			28
5.	Нижняя передача над собой. Комб. упр. Эстафета.		Верхняя передача в парах.	
6.	Нижняя прямая подача. Игра.			
7.	Упр. на быстроту и точность. Игра.			29
8.	Передача в парах. Поддача. Игра.		Нижняя передача над собой.	
	Баскетбол	5		
1.	ИТБ № 025-13. Броски с места и в движении. Ведение змейкой. «Пятнашки»			
2.	Ведение мяча змейкой. Игра 1х1.			30
3.	Передачи мяча в движении в парах. Подбор мяча и добивание.			
4.	Передачи мяча в движении в тройках со сменой мест. «Восьмерка»			
5.	Броски мяча с точек. Игра 3х2.			31
	Плавание	1	История развития плавания. Правила поведения на воде.	
	Легкая атлетика	11		
1.	ИТБ № 020-13 на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.		Бег 30 м.	
2.	Беговые упр. Встречная эстафета.			32
3.	Бег на выносливость. Метание мяча.		Метание мяча.	
4.	Метание мяча с 2-4-6 шагов разбега. Бег.			
5.	Бег на короткие дистанции. Эстафета.			33
6.	Бег на выносливость. Прыжки в длину.			
7.	Прыжки в высоту с разбега.		Прыжки в высоту.	
8.	Встречная эстафета. Метание мяча.			34
9.	Бег на короткие дистанции.		Бег 100 м.	
10.	Бег на длинные дистанции.		Бег 1000 м.	
11.	Народные игры. Игровой урок «Лапта» по упрощенным правилам.			35

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(3 часа в неделю)

10 класс (юноши)

№ раздела, темы урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Деятельность педагога	Формы деятельности учащихся	Формы и типы контроля
1 четверть					
1.	- ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15			
1.1 (1)	Вводный инструктаж по охране труда. ИТБ № 019-13 на уроках ф.к. Бег на короткие дистанции.	1	Объяснение, показ высокого старта	СБУ, высокий старт, пробегание отрезков 30-100 м, бег 5 минут	
1.2 (2)	ИТБ № 020-13 на уроках легкой атлетики. Бег короткие дистанции, прыжковая подготовка	1	Контроль техники выполнения	СБУ, ускорения из разл. положений, многоскоки, выпрыгивания и т.п.	
1.3 (3)	Эстафетный бег. <i>Физическая культура личности.</i>	1	Объяснение правил проведения и судейства эстафеты	СБУ, ускорения из различных положений, передача эстафеты в парах, круговая эстафета	
1.4 (4)	Бег 30 м зачет, эстафетный бег (повторение)	1	Прием зачета	Бег 7 минут, ОРУ, бег 30 м, круговая эстафета (повтор.),	Бег 30 м
1.5 (5)	Бег 60 м зачет, эстафетный бег (повторение)	1	Прием зачета	Бег 10 минут, ОРУ, бег 60 м, круговая эстафета (повтор.),	Бег 60 м
1.6 (6)	Кроссовый бег, техника передачи эстафеты – зачет	1	Контроль скорости и техники бега, прием зачета	ОРУ, техника передачи эст. бег 20 минут, восстан. упражнения	Техника передачи эст.
1.7 (7)	Техника метания гранаты на дальность и в цель, кросс 1000 м	1	Показ техники метания, прием зачета	СБУ, метание гранаты на технику, кросс 1000 м	
1.8 (8)	Метание гранаты на дальность, кросс 1000 м - зачет	1	Контроль техники выполнения Прием зачета	СБУ, метание гранаты, кросс 1000 м, развитие гибкости	1000 м
1.9 (9)	Метание гранаты - зачет, развитие общей выносливости	1	Прием зачета и контроль скорости бега	ОРУ, метание гранаты, кроссовый бег до 25 минут	Метание гранаты
1.10 (10)	Прыжок в длину, бег короткие дистанции повторение, 100 м зачет	1	Объяснение техники прыжка, прием зач.	СБУ, 100 м зачет Прыжковые упр. (многоскоки, выпрыгивания и т.п.)	Бег 100 метров
1.11	Прыжок в длину с места,	1	Контроль	СФП, прыжковые упр.,	Прыжок

(11)	челночный бег.		техники выполнения	длина - зачет	к в длину
1.12 (12)	Кросс 3000 м зачет, упражнения на развитие координации	1	Прием зачета	СБУ, старты из разл. положений, варианты челн. бега 3000 метров	Бег 3000 метров
1.13 (13)	Встречные эстафеты с различными способами передвижений. (резерв)	1	Объяснение, контроль выполнения	СБУ, старты из разл. положений, варианты передвижений	
1.14 (14)	Прыжок в высоту способом перешагивание (техника)	1	Объяснение и показ техники прыжка	Подбор толчковой ноги, подводящие упр., прыжки в высоту	
1.15 (15)	Прыжок в высоту способом перешагивание (на результат)	1	Прием зачета	Прыжки в высоту, упр. На развитие гибкости	Прыжок на результат
2.	БАСКЕТБОЛ	11			
2.1 (16)	ИТБ № 025-13 на уроках баскетбола. Ведение мяча, бросок в движении. ТБ на уроках баскетбола.	1	Объяснение, показ	ОРУ с мячами, ведение с различной высотой отскока, бросок в движении	
2.2 (17)	Скоростное ведение, передачи мяча с сопротивлением и без него	1	Объяснение, показ	Ведение по прямой, змейкой, различные виды передач	
2.3 (18)	Малая восьмерка, бросок в движении зачет	1	Прием зачета	Перемещения без мяча, с мячом, бросок в движении	Бросок в движ.
2.4 (19)	Игровой урок. Подтягивание, пресс зачет. <i>Формы и виды физических упражнений.</i>	1	Прием зачета судейство	ОРУ, игра по упрощенным правилам	Подтягив. пресс
2.5 (20)	Комбинации с постановкой заслона	1	Объяснение, показ	Ведение, передачи, перемещения, отработка комбинаций	
2.6 (21)	Скоростное ведение зачет. Малая восьмерка повторение	1	Прием зачета	ОРУ с мячами, скоростное ведение, повтор комбинаций	ведение
2.7 (22)	Тактические действия защитников при зонной защите.	1	Объяснение	Отработка комбинаций, скоростное ведение	
2.8 (23)	Броски с ближней и средней дистанции, малая восьмерка.	1	Объяснение, показ	ОРУ с мячами, отработка бросков различными способами с сопротивлением защитника и без	
2.9 (24)	Броски с дальней дистанции, бросок в движении-повторение.	1	Контроль техники выполнения	Ведение, передачи, броски с дальней дистанции	
2.10 (25)	Малая восьмерка зачет. Совершенствование изученных комбинаций	1	Прием зачета	Повторение изученных элементов, малая восьмерка	Малая восьмерка

2.11 (26)	Игровой урок, судейство.(резерв)	1	Помощь в судействе	Учебная игра, самостоятельное судейство	Действ ия судьи
3.	ВОЛЕЙБОЛ	6			
3.1 (27)	ИТБ № 025-13 на уроках волейбола. Поддачи, передачи - повторение, прием мяча снизу	1	Контроль за техникой выполнения	Разминка с мячами, броски, передачи, поддачи	
3.2 (28)	Передачи после перемещения. Контроль физических нагрузок.	1	Контроль за техникой выполнения	Перемещения раз личными способами передачи	
3.3 (29)	Нападающий удар, постановка блока	1	Контроль за техникой выполнения	Поддачи, передачи, прыжки вверх с раз бега, постановка блока	Скакал ка 3*30 сек.
3.4 (30)	Розыгрыш комбинаций по заданной схеме. Физическая культура в профилактике заболеваний	1	Контроль за техникой выполнения	Поддачи, передачи, прыжки вверх с раз бега, постановка блока	
3.5 (31)	Игровой урок. Судейство. (резерв)	1	Помощь в судействе	Учебная игра, судейство	
3.6 (32)	Игровой урок. Поддачи – зачет	1	Прием зачета	Учебная игра, поддачи	поддачи
4.	ГИМНАСТИКА	16			
4.1 (33)	ИТБ № 021-13 на уроках гимнастики, повторение элементов акробатики	1	Объяснение, контроль за техникой выполнения.	Совершенствование элементов и связок изученных ранее	
4.2 (34)	Строевая подготовка повороты кругом в движении. Перестроение в колонну по 2,4,8 из колонны по одному. Силовая подготовка.	1	Объяснение, контроль.	Совершенствование строевых упражнений	
4.3 (35)	Стойка на руках с помощью. Акробатическая комбинация № 1. Повторение строевой подготовки.	1	Объяснение, контроль за техникой выполнения	Изучение комбинации №1, стойка на руках	
4.4 (36)	Строевая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Мышцы и их функции	1	Объяснение, контроль за техникой выполнения, приём зачёта.	Повторение	Строев ая подгот овка
4.5 (37)	Акробатическая комбинация № 1 повторение, упр. на перекладине	1	Объяснение, контроль за техникой выполнения	Висы, акробатическая комбинация №1- совершенствование	
4.6 (38)	Акробатическая комбинация № 1 зачет, лазание по канату	1	Прием зачета	Акробатика, лазание по канату	Акр.№ 1
4.7 (39)	Акробатическая комбинация № 2, упражнения на перекладине	1	Объяснение, контроль за техникой выполнения	Совершенствование изученных элемен тов акробатики, ви сов, упоров	
4.8	Акробатическая комбинация	1	Объяснение,	Опорные прыжки,	Упр. на

(40)	№ 2 повторение, опорный прыжок. Вис прогнувшись, согнувшись зачет		контроль за техникой выполнения	повторение пройденного	перекл.
4.9 (41)	Упражнения и игры с элементами единоборств. Акробатическая комбинация № 2 –повторение.	1	Объяснение, контроль за техникой выполнения	Силовые упр. В парах, группах. Повторение акробатики.	
4.10 (42)	Акробатическая комбинация № 2 зачет, повторение изученных Эл-в	1	Прием зачета	Акробатика упр. на гибкость	Акр.№ 2
4.11 (43)	Силовая гимнастика (круговая тренировка). лазание по канату.	1	Контроль над выполнением.	Упр. на различные группы мышц.	
4.12 (44)	Лазание по канату зачет, опорные прыжки повторение	1	Прием зачета	Силовая и прыжковая подготовка	Канат
4.13 (45)	Опорные прыжки: ю.- через коня ноги врозь; д. – углом.	1	Контроль над выполнением.	ОРУ в движении. Опорные прыжки.	
4.14 (46)	Опорные прыжки зачет, силовая подготовка	1	Прием зачета	Опорные прыжки ноги врозь, согнув ноги	Опорные прыжки
4.15 (47)	Силовая гимнастика, упр. на развитие мышц плечевого пояса	1	Контроль за техн.выполнением	ОРУ с отягощением упр. на тренаж. с эспандерами	
4.16 (48)	Развитие координационных способностей. Подвижные игры. (резерв)	1	Контроль правил.	Прыжки в высоту, в глубину с поворотами.	
3.	ВОЛЕЙБОЛ	9			
4.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА*	22			
4.1 (49)	ИТБ № 025-13, ИТБ № 022-13. Подбор инвентаря.	1	Инструктаж.	Подбор инвентаря по размеру, росту	
4.2 (50)	Попеременный двушажный, четырехшажный ход повторение	1	Контроль за техн.выполнением	Движение по дистанции	
4.3 (51)	Повороты переступанием, махом, прыжком	1	Контроль за техникой выполнения	Движение по дистанции, повороты	
4.4 (52)	ОРУ, одновременные ходы. <i>Вредные привычки и их профилактика.</i>	1	Контроль за техникой выполнения	Перемещение по тренировочной лыжне, упр. на месте.	
4.5 (53)	Лыжная эстафета, этап девочки 1км, мальчики 2км.	1	Контроль за передачей эстафеты, техникой движения.	Движение по дистанции в максимальном темпе.	эстафета
3.7 (54)	Подачи, передачи - повторение, прием мяча снизу	1	Контроль за техникой выполнения	Разминка с мячами, броски, передачи, подачи	
4.6 (55)	ОРУ, попеременные, одновременные ходы.	1	Контроль за техникой выполнения	Перемещение по дистанции с акцентом на работу рук.	

4.7 (56)	Прохождение дистанции 5 км – юноши, 4км – девушки.	1	Прием зачета	Движение по дистанции в максимальном темпе.	5км, 4км.
3.8 (57)	Передачи после перемещения	1	Контроль за техникой выполнения	Перемещения различными способами передачи	
4.8 (58)	ОРУ, движение с переходом с одного хода на другой.	1	Контроль за техн. выполнения	Движение с акцентом на момент перехода.	
4.9 (59)	Лыжная эстафета, этап девочки 1км, мальчики 2км.	1	Контроль за передачей эстафеты, техникой движения.	Движение по дистанции в максимальном темпе.	
3.9 (60)	Нападающий удар, постановка блока	1	Контроль за техникой выполнения	Поддачи, передачи, прыжки вверх с разбега, постановка блока	
4.10 (61)	Коньковый ход.	1	Контроль за техн. выполнения	Движение в среднем темпе, внимание на угол разведения лыж.	
4.11 (62)	Развитие общей выносливости – движение до 4 км.	1	Контроль за скоростью движ.	Перемещение свободн. стилем.	
3.10 (63)	Розыгрыш комбинаций по заданной схеме, тактические действия	1	Контроль за техникой выполнения	Поддачи, передачи, прыжки вверх с разбега, постановка блока	Скакалка 3*30 с.
4.12 (64)	Спуски, торможения, подъемы.	1	Контроль за техн. выполнения	Спуски с полог. и крутых склонов, торможения плугом, полуплугом.	Спуски
4.13 (65)	Коньковый ход.	1	Контроль за техн. выполнения	Движение в среднем темпе, внимание на угол разведения лыж.	
3.11 (66)	Игровой урок. Судейство.	1	Помощь в судействе	Учебная игра, судейство	
4.14 (67)	Тренирующий урок, движение по дистанции 25 минут	1	Контроль техн. движения	Движение по дистанции в максимальном темпе.	
4.15 (68)	Спуски, торможения, подъемы, коньковый ход.	1	Прием зачета	Движение в среднем темпе, внимание на угол разведения лыж.	
3.12 (69)	Игровой урок. Поддачи – зачет	1	Прием зачета	Учебная игра, поддачи	поддачи
4.16 (70)	ОРУ, движение с переходом с одного хода на другой.	1	Контроль за техн. выполнения	Движение с акцентом на момент перехода.	
4.17 (71)	Лыжная эстафета, этап девочки 1км, мальчики 2км.	1	Контроль за передачей эстафеты, техникой	Движение по дистанции в максимальном темпе.	

			движения.		
3.13 (72)	Передачи – зачет. Игра по упрощенным правилам	1	Прием зачета	Учебная игра, передачи	Передачи
4.18 (73)	Тренирующий урок, движение по дистанции 25 минут	1	Прием зачета	Движение по дистанции в среднем темпе.	
4.19 (74)	Тренирующий урок, движение по дистанции 10 минут в максимальном темпе.	1	Прием зачета	Движение по дистанции в максимальном темпе.	
3.14 (75)	Игровой урок. Судейство. Способы регулирования массы тела.	1	Помощь в судействе	Учебная игра, судейство	
4.20 (76)	Спуски, торможения, подъемы - совершенствование	1	Контроль за техн. выполнения	Спуски с полог. и крутых склонов, торможения плугом, полуплугом.	Спуски
4.21 (77)	Коньковый ход - повторение	1	Контроль за техн. выполнения	Движение в среднем темпе, внимание на угол разведения лыж.	
3.15 (78)	Игровой урок. Розыгрыш комбинаций по заданной схеме. (резерв)	1	Помощь в судействе	Учебная игра, судейство	
4.22 (79)	Лыжная эстафета, этап девочки 1км, мальчики 2км.	1	Контроль за передачей эстафеты, техникой движения.	Движение по дистанции в максимальном темпе.	эстафета
4.23 (80)	ОРУ, движение с переходом с одного хода на другой. (резерв)	1	Контроль за техн. выполнения	Движение с акцентом на момент перехода.	
4.	Элементы единоборств	3.			
4.17 (87)	Правила техники безопасности. Виды борьбы. Приемы самостраховки.	1	Контроль над выполнением.	Упражнения на развитие различные группы мышц	
4.18 (88)	Падение на спину из различных положений. Передняя подножка. Задняя подножка.	1	Объяснение, контроль.	Упражнения на развитие гибкости и ловкости.	
4.19 (89)	Приемы борьбы стоя. Защита от ударов. Игры « Удержись на ногах», Борьба на линии».	1	Контроль.	Силовые упражнения .	Отжимания.
1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11			
1.11 (90)	Вводный инструктаж по охране труда. ИТБ № 020-13. Бег короткие дист. 30-100 м	1	Объяснение, показ высокого старта	СБУ, высокий старт, пробегание отрезков 30-100 м, бег 5 минут	
1.12 (91)	Эстафетный бег	1	Объяснение правил проведения и судейства эстафеты	СБУ, ускорения из различных положений, передача эстафеты в парах, круговая эстафета	Эст. бег
1.13	Бег короткие дистанции,	1	Контроль	СБУ, ускорения из	

(92)	прыжковая подготовка		техники выполнения	разл. положений, многоскоки, выпрыгивания и т.п.	
1.14 (93)	Прыжок в длину с места, челночный бег.	1	Контроль техники выполнения	СФП, прыжковые упр., длина - зачет	
1.15 (94)	Бег 30 м зачет, эстафетный бег (повторение)	1	Прием зачета	СБУ, бег 30 метров, круговая эстафета	Бег 30 м
1.16 (95)	Метание гранаты, прыжок в длину (повторение)	1	Прием зачета	ОРУ, метание мяча на дальность, в цель, прыжок в длину	Прыжок в длину
1.17 (96)	Кросс 10-15 минут, упражнения на развитие координации	1	Контроль	СБУ, ускорения из разл. положений, кросс 3000 м	
1.18 (97)	Кросс 1000 м зачет, упражнения на развитие координации	1	Прием зачета	ОРУ, челночный бег, прыжковые упр., бег 1000	Бег 1000м
1.19 (98)	Эстафеты с использованием различных способов передвижения	1	Контроль за техникой вып-я	ОРУ, эстафеты.	
1.20 (99)	Кросс 3000 м зачет, упражнения на развитие координации	1	Прием зачета	СБУ, ускорения из разл. положений, кросс 3000 м	Бег 3000м
1.21 (100)	Круговая эстафета. Техника передачи эстафеты - зачет	1	Прием зачета	ОРУ, челночный бег, прыжковые упр., эстафета	
1.22 (101)	Бег 60 м зачет, эстафетный бег (повторение)	1	Прием зачета	СБУ, бег 30 метров, круговая эстафета	
1.23 (102)	Итоговый урок по разделу л/а, соверш. навыков спринт.бега (резерв)	1	Контроль	СБУ, ускорения из разл. Положений.	
8.	НАРОДНЫЕ ИГРЫ	3			
8.1 (103)	Игровой урок «Лапта» по упрощ. Правилам (резерв)	1	Судейство	ОРУ, игра, судейство	
8.2 (104)	Игровой урок «Лапта» (резерв)	1	Судейство	ОРУ, игра, судейство	
8.3 (105)	Игровой урок «Лапта» (резерв)	1	Судейство	ОРУ, игра, судейство	

Тематическое планирование (11-ые классы девушки)

Месяц	Вид деятельности	Количество часов
Сентябрь	Лёгкая атлетика	12 часов
Октябрь	Волейбол	12 часов
Ноябрь	Гимнастика	24 часа
Декабрь	Гимнастика	
Январь	Лыжная подготовка	20 часов
Февраль	Лыжная подготовка	
Март	Мини-футбол	8 часов
	Элементы единоборств.	4 часа
Апрель	Волейбол	8 часов
	Баскетбол	5 часов

	Плавание	1 час
Май	Лёгкая атлетика	11 часов
Итого		105 часов

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 КЛАСС ДЕВУШКИ.**

№	Название тем (содержание подтем)	Общее количество часов по данной теме	Контрольные испытания	Учебная неделя
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1.	ИТБ № 019-13. Бег на выносливость.			
2.	ИТБ № 020-13. Бег на выносливость.			
3.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.		Бег 30 м.	1
4.	Метание мяча. Бег на выносливость.			
5.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.		Бег 100 м.	
6.	Бег на выносливость. Метание мяча.		Метание мяча.	2
7.	Метание мяча. Прыжки в длину.		Прыжки в длину.	
8.	Беговые упражнения. Встречная эстафета. Метание мяча.			
9.	Эстафета по кругу. Прыжки в длину.		Прыжки в длину.	3
10.	Бег на выносливость.		Бег 1000 м.	
11.	Беговые упражнения. Встречная эстафета.			
12.	Бег на выносливость.		Бег 2000 м. на выносливость.	4
	Волейбол	12		
1.	ИТБ № 025-13 на уроках волейбола. Верхняя передача.			
2.	Верхняя передача. Перемещение в стойке.			
3.	Перемещение в защитной стойке. Нижняя передача.		Верхняя передача.	5
4.	Передачи в треугольнике. Подача. Передачи в тройках. Нижняя подача. Игра.			
5.	Передачи со сменой мест. Игра.		Нижняя передача.	
6.	Подача. Передачи в треугольнике. Игра.			6
7.	Верхняя прямая подача. Игра.		Нижняя прямая подача.	
8.	Верхняя и нижняя передачи. Эстафета.			
9.	Передачи в треугольнике. Подача. Игра.			7
10.	Передачи со сменой мест. Подача. Игра.			
11.	Подача в квадрате. Перемещение.		Верхняя прямая подача.	
12.	Верхняя прямая подача. Перемещение в защитной стойке.			8
	ГИМНАСТИКА	24		

1.	ИТБ № 021-13 на уроках гимнастики. Силовые упражнения.			
2.	Значение гимнастических упр. для сохранения осанки.			
3.	Строевые упр. Упр. в акробатике.		Подтягивание в висе лежа.	9
4.	Строевые упр. Подтягивание. Упр. на пресс.			
5.	Ритмическая гимнастика. ОРУ. Упр. в акробатике.		Упр. на пресс.	
6.	Ритмическая гимнастика. ОРУ с мячами. Силовые упр.			10
7.	ОРУ. Висы и упоры. Акробатика.			
8.	ОРУ. Лазание по канату. Акробатика.			
9.	Строевые упр. Упр. со скакалкой. ОФП.		Кувырок вперед.	11
10.	Теоретические сведения. Помощь и страховка.			
11.	Установка и уборка снарядов. Акробатика.		Кувырок назад.	
12.	Строевые упр. Акробатика. Подтягивание.			12
13.	ТБ во время занятий на тренажерах.		Подтягивание.	
14.	Теоретические сведения. Занятия на тренажерах.			
15.	Висы и упоры. ОРУ.		Упр. на пресс.	13
16.	Знания о физической культуре. Силовые упражнения.		Упражнение на гибкость.	
17.	Упр. с гимнастической скамейкой. Акробатика.			
18.	Упр. на гимнастическом бревне. Упр. со скакалкой.		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	14
19.	Упр. на гимнастической стенке. Акробатика.		Упр. в акробатике.	
20.	Упр. на перекладине. Прыжок с мостика.			
21.	Опорный прыжок. Акробатика. Упр. на пресс.		Мост.	15
22.	Эстафеты с элементами гимн. упр.			
23.	Упр. на гимнастическом бревне. Акробатика.			
24.	Эстафеты с элементами гимнастических упражнений.			16
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20		
1.	ИТБ № 022-13 на занятиях лыжной подготовки			
2.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.			
3.	Прохождение дистанции 2 км.			17
4.	Применение лыжных мазей. ОРУ.			
5.	Попеременный двухшажный ход.		Попеременный	

	Постановка палок.		двухшажный ход.	
6.	Прохождение дистанции 3 км. равномерно.			18
7.	Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. ОРУ.			
8.	Одновременный двухшажный ход.			
9.	Прохождение дистанции 2 км. попеременно.		Постановка палок.	19
10.	Правила самостоятельного выполнения упр. и домашних заданий по лыжам. ОРУ.			
11.	Одновременный двухшажный ход.			
12.	Прохождение дистанции 5 км.		5 км. на выносливость.	20
13.	Значение занятия лыжн. спортом для поддержания работоспособности. сил. упр.			
14.	Одновременный безшажный ход		3 км. на скорость.	
15.	Прохождение дистанции 3 км.			21
16.	Оказание помощи при обморожениях. Сил. упр.			
17.	Переход с попеременных ходов на одновременные.			
18.	Прохождение дистанции 4 км.		4 км. на выносливость.	22
19.	Повороты переступанием. Скользящий шаг.			
20.	Применение лыжных ходов по дистанции.			
	Мини-футбол	8		
1.	ИТБ № 025-13 на уроках мини- футбола. Передвижение в стойке футболиста.			23
2.	Ведение мяча. Финты. Удар по летящему мячу. Остановка мяча.			
3.	Резаные удары. Передачи мяча в квадрате. Остановка катящегося мяча.			
4.	Совершенствование техники ведения мяча. Отбор мяча. Игра 4x4.			24
5.	Отбор мяча подкатом. Финт уходом. Финт остановкой. Тактические действия в защите.			
6.	Тактические действия в нападении.			
7.	Контрольная игра.			25
8.	Контрольная игра.			
	Элементы единоборств	4		
1.	Правила техники безопасности. Значение единоборств.			
2.	Стойки. Передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.			26
3.	Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за выгодное			

	положение».			
4.	Упр. по овладению приемами страховки. Игры «Кто сильнее», «Вынеси из круга».			
	ВОЛЕЙБОЛ	8		
1.	ИТБ № 025-13 на занятиях волейболом.			27
2.	Перемещение в стойке приставными шагами. Нижняя передача.			
3.	Ходьба, бег, выполнение заданий. Верхняя передача.		Нижняя передача в парах.	
4.	Верхняя передача над собой. Комб. упр. Эстафета.			28
5.	Нижняя передача над собой. Комб. упр. Эстафета.		Верхняя передача в парах.	
6.	Нижняя прямая подача Прием мяча после подачи. Игра.			
7.	Упр. на быстроту и точность. Игра.			29
8.	Передача в парах. Подача. Игра.		Нижняя передача над собой.	
	Баскетбол	5		
1.	ИТБ № 025-13. Броски с места и в движении. Ведение змейкой. «Пятнашки»			
2.	Ведение мяча змейкой. Игра 1х1.			30
3.	Передачи мяча в движении в парах. Подбор мяча и добивание.			
4.	Передачи мяча в движении в тройках со сменой мест. «Восьмерка»			
5.	Броски мяча с точек. Игра 3х2.			31
	Плавание	1	Прикладное и оздоровительное значение плавания.	
	Легкая атлетика	11		
1.	ИТБ № 020-13 на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.		Бег 30 м.	
2.	Беговые упр. Встречная эстафета.			32
3.	Бег на выносливость. Метание мяча.		Метание мяча.	
4.	Метание мяча с 2-4-6 шагов разбега. Бег.			
5.	Бег на короткие дистанции. Эстафета.			33
6.	Бег на выносливость. Прыжки в длину.			
7.	Прыжки в высоту с разбега.		Прыжки в высоту.	
8.	Встречная эстафета. Метание мяча.			34
9.	Бег на короткие дистанции.		Бег 100 м.	
10.	Бег на длинные дистанции.		Бег 1000 м.	
11.	Народные игры. Игровой урок «Лапта» по упрощенным правилам.			35

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(3 часа в неделю)

11 класс (юноши)

№ раздела, темы урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Деятельность педагога	Формы деятельности учащихся	Формы и типы контроля
1 четверть					
1.	- ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15			
1.1 (1)	Вводный инструктаж по охране труда. ИТБ № 019-13 на уроках ф.к. Бег короткие дистанции.	1	Объяснение, показ высокого старта	СБУ, высокий старт, пробегание отрезков 30-100 м, бег 5 минут	
1.2 (2)	ИТБ № 020-13 на уроках легкой атлетики. Бег короткие дистанции, прыжковая подготовка	1	Контроль техники выполнения	СБУ, ускорения из разл. положений, многоскоки, выпрыгивания и т.п.	
1.3 (3)	Эстафетный бег. <i>Физическая культура личности.</i>	1	Объяснение правил проведения и судейства эстафеты	СБУ, ускорения из различных положений, передача эстафеты в парах, круговая эстафета	
1.4 (4)	Бег 30 м зачет, эстафетный бег (повторение)	1	Прием зачета	Бег 7 минут,ОРУ, бег30 м, круговая эстафета (повтор.),	Бег 30 м
1.5 (5)	Бег 60 м зачет, эстафетный бег (повторение)	1	Прием зачета	Бег 10 минут, ОРУ, бег60 м, круговая эстафета (повтор.),	Бег 60 м
1.6 (6)	Кроссовый бег, техника передачи эстафеты – зачет	1	Контроль скорости и техники бега, прием зачета	ОРУ, техника передачи эст. бег 20 минут, восстан. упражнения	Техника передачи эст.
1.7 (7)	Техника метания гранаты на дальность и в цель, кросс 1000 м	1	Показ техники метания, прием зачета	СБУ, метание гранаты на технику, кросс 1000 м	
1.8 (8)	Метание гранаты на дальность, кросс 1000 м - зачет	1	Контроль техники выполнения Прием зачета	СБУ, метание гранаты, кросс 1000 м, развитие гибкости	1000 м
1.9 (9)	Метание гранаты - зачет, развитие общей выносливости	1	Прием зачета и контроль скорости бега	ОРУ, метание гранаты, кроссовый бег до 25 минут	Метание гранаты
1.10 (10)	Прыжок в длину, бег короткие дистанции повторение, 100 м зачет	1	Объяснение техники прыжка, прием зач.	СБУ, 100 м зачет Прыжковые упр. (многоскоки, выпрыгивания и т.п.)	Бег 100 метров
1.11 (11)	Прыжок в длину с места, челночный бег.	1	Контроль техники выполнения	СФП, прыжковые упр., длина - зачет	Прыжок в длину

1.12 (12)	Кросс 3000 м зачет, упражнения на развитие координации	1	Прием зачета	СБУ, старты из разл. положений, варианты челн. бега 3000 метров	Бег 3000 метров
1.13 (13)	Встречные эстафеты с различными способами передвижений. (резерв)	1	Объяснение, контроль выполнения	СБУ, старты из разл. положений, варианты передвижений	
1.14 (14)	Прыжок в высоту способом перешагивание (техника)	1	Объяснение и показ техники прыжка	Подбор толчковой ноги, подводящие упр., прыжки в высоту	
1.15 (15)	Прыжок в высоту способом перешагивание (на результат)	1	Прием зачета	Прыжки в высоту, упр. На развитие гибкости	Прыжок на результат
2.	БАСКЕТБОЛ	11			
2.1 (16)	ИТБ № 025-13 на уроках баскетбола. Ведение мяча, бросок в движении. ТБ на уроках баскетбола.	1	Объяснение, показ	ОРУ с мячами, ведение с различной высотой отскока, бросок в движении	
2.2 (17)	Скоростное ведение, передачи мяча с сопротивлением и без него	1	Объяснение, показ	Ведение по прямой, змейкой, различные виды передач	
2.3 (18)	Малая восьмерка, бросок в движении зачет	1	Прием зачета	Перемещения без мяча, с мячом, бросок в движении	Бросок в движ.
2.4 (19)	Игровой урок. Подтягивание, пресс зачет. <i>Формы и виды физических упражнений.</i>	1	Прием зачета судейство	ОРУ, игра по упрощенным правилам	Подтягив. пресс
2.5 (20)	Комбинации с постановкой заслона	1	Объяснение, показ	Ведение, передачи, перемещения, отработка комбинаций	
2.6 (21)	Скоростное ведение зачет. Малая восьмерка повторение	1	Прием зачета	ОРУ с мячами, скоростное ведение, повтор комбинаций	ведение
2.7 (22)	Тактические действия защитников при зонной защите.	1	Объяснение	Отработка комбинаций, скоростное ведение	
2.8 (23)	Броски с ближней и средней дистанции, малая восьмерка.	1	Объяснение, показ	ОРУ с мячами, отработка бросков различными способами с сопротивлением защитника и без	
2.9 (24)	Броски с дальней дистанции, бросок в движении-повторение.	1	Контроль техники выполнения	Ведение, передачи, броски с дальней дистанции	
2.10 (25)	Малая восьмерка зачет. Совершенствование изученных комбинаций	1	Прием зачета	Повторение изученных элементов, малая восьмерка	Малая восьмерка
2.11 (26)	Игровой урок, судейство.(резерв)	1	Помощь в судействе	Учебная игра, самостоятельное судейство	Действия судьи

3.	ВОЛЕЙБОЛ	6			
3.1 (27)	ИТБ № 025-13 на уроках волейбола. Поддачи, передачи - повторение, прием мяча снизу	1	Контроль за техникой выполнения	Разминка с мячами, броски, передачи, поддачи	
3.2 (28)	Передачи после перемещения. <i>Контроль физических нагрузок.</i>	1	Контроль за техникой выполнения	Перемещения различными способами передачи	
3.3 (29)	Нападающий удар, постановка блока	1	Контроль за техникой выполнения	Поддачи, передачи, прыжки вверх с разбега, постановка блока	Скакала 3*30 сек.
3.4 (30)	Розыгрыш комбинаций по заданной схеме. <i>Физическая культура в профилактике заболеваний</i>	1	Контроль за техникой выполнения	Поддачи, передачи, прыжки вверх с разбега, постановка блока	
3.5 (31)	Игровой урок. Судейство. (резерв)	1	Помощь в судействе	Учебная игра, судейство	
3.6 (32)	Игровой урок. Поддачи – зачет	1	Прием зачета	Учебная игра, поддачи	поддачи
4.	ГИМНАСТИКА	16			
4.1 (33)	ИТБ № 021-13 на уроках гимнастики, повторение элементов акробатики	1	Объяснение, контроль за техникой выполнения.	Совершенствование элементов и связок изученных ранее	
4.2 (34)	Строевая подготовка повороты кругом в движении. Перестроение в колонну по 2,4,8 из колонны по одному. Силовая подготовка.	1	Объяснение, контроль.	Совершенствование строевых упражнений	
4.3 (35)	Стойка на руках с помощью. Акробатическая комбинация № 1. Повторение строевой подготовки.	1	Объяснение, контроль за техникой выполнения	Изучение комбинации №1, стойка на руках	
4.4 (36)	Строевая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. <i>Мышцы и их функции</i>	1	Объяснение, контроль за техникой выполнения, приём зачёта.	Повторение	Строевая подготовка
4.5 (37)	Акробатическая комбинация № 1 повторение, упр. на перекладине	1	Объяснение, контроль за техникой выполнения	Висы, акробатическая комбинация №1- совершенствование	
4.6 (38)	Акробатическая комбинация № 1 зачет, лазание по канату	1	Прием зачета	Акробатика, лазание по канату	Акр. № 1
4.7 (39)	Акробатическая комбинация № 2, упражнения на перекладине	1	Объяснение, контроль за техникой выполнения	Совершенствование изученных элементов акробатики, висы, упоры	
4.8 (40)	Акробатическая комбинация № 2 повторение, опорный прыжок. Вис прогнувшись, согнувшись зачет	1	Объяснение, контроль за техникой выполнения	Опорные прыжки, повторение пройденного	Упр. на перекл.

4.9 (41)	Упражнения и игры с элементами единоборств. Акробатическая комбинация № 2 –повторение.	1	Объяснение, контроль за техникой выполнения	Силовые упр. В парах, группах. Повторение акробатики.	
4.10 (42)	Акробатическая комбинация № 2 зачет, повторение изученных Эл-в	1	Прием зачета	Акробатика упр. на гибкость	Акр.№ 2
4.11 (43)	Силовая гимнастика (круговая тренировка). лазание по канату.	1	Контроль над выполнением.	Упр. на различные группы мышц.	
4.12 (44)	Лазание по канату зачет, опорные прыжки повторение	1	Прием зачета	Силовая и прыжковая подготовка	Канат
4.13 (45)	Опорные прыжки: ю.- через коня ноги врозь; д. – углом.	1	Контроль над выполнением.	ОРУ в движении. Опорные прыжки.	
4.14 (46)	Опорные прыжки зачет, силовая подготовка	1	Прием зачета	Опорные прыжки ноги врозь, согнув ноги	Опорные прыжки
4.15 (47)	Силовая гимнастика, упр. на развитие мышц плечевого пояса	1	Контроль за техн.выполнением	ОРУ с отягощением упр. на тренаж. с эспандерами	
4.16 (48)	Развитие координационных способностей. Подвижные игры. (резерв)	1	Контроль правил.	Прыжки в высоту, в глубину с поворотами.	
3. 4.	ВОЛЕЙБОЛ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА*	9 22			
4.1 (49)	ИТБ № 022-13 на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1	Инструктаж.	Подбор инвентаря по размеру, росту	
4.2 (50)	Попеременный двушажный, четырехшажный ход повторение	1	Контроль за техн.выполнением	Движение по дистанции	
4.3 (51)	Повороты переступанием, махом, прыжком	1	Контроль за техникой выполнения	Движение по дистанции, повороты	
4.4 (52)	ОРУ, одновременные ходы. <i>Вредные привычки и их профилактика.</i>	1	Контроль за техникой выполнения	Перемещение по тренировочной лыжне, упр. на месте.	
4.5 (53)	Лыжная эстафета, этап девочки 1км, мальчики 2км.	1	Контроль за передачей эстафеты, техникой движения.	Движение по дистанции в максимальном темпе.	эстафета
3.7 (54)	ИТБ № 025-13 на уроках волейбола. Поддачи, передачи - повторение, прием мяча снизу	1	Контроль за техникой выполнения	Разминка с мячами, броски, передачи, поддачи	
4.6 (55)	ОРУ, попеременные, одновременные ходы.	1	Контроль за техникой выполнения	Перемещение по дистанции с акцентом на работу рук.	
4.7	Прохождение дистанции 5 км	1	Прием зачета	Движение по	5км,

(56)	– юноши, 4км – девушки.			дистанции в максимальном темпе.	4км.
3.8 (57)	Передачи после перемещения	1	Контроль за техникой выполнения	Перемещения различными способами передачи	
4.8 (58)	ОРУ, движение с переходом с одного хода на другой.	1	Контроль за техн. выполнения	Движение с акцентом на момент перехода.	
4.9 (59)	Лыжная эстафета, этап девочки 1км, мальчики 2км.	1	Контроль за передачей эстафеты, техникой движения.	Движение по дистанции в максимальном темпе.	
3.9 (60)	Нападающий удар, постановка блока	1	Контроль за техникой выполнения	Подачи, передачи, прыжки вверх с разбега, постановка блока	
4.10 (61)	Коньковый ход.	1	Контроль за техн. выполнения	Движение в среднем темпе, внимание на угол разведения лыж.	
4.11 (62)	Развитие общей выносливости – движение до 4 км.	1	Контроль за скоростью движ.	Перемещение свободн. стилем.	
3.10 (63)	Розыгрыш комбинаций по заданной схеме, тактические действия	1	Контроль за техникой выполнения	Подачи, передачи, прыжки вверх с разбега, постановка блока	Скакалка 3*30 с.
4.12 (64)	Спуски, торможения, подъемы.	1	Контроль за техн. выполнения	Спуски с полог. и крутых склонов, торможения плугом, полуплугом.	Спуски
4.13 (65)	Коньковый ход.	1	Контроль за техн. выполнения	Движение в среднем темпе, внимание на угол разведения лыж.	
3.11 (66)	Игровой урок. Судейство.	1	Помощь в судействе	Учебная игра, судейство	
4.14 (67)	Тренирующий урок, движение по дистанции 25 минут	1	Контроль техн. движения	Движение по дистанции в максимальном темпе.	
4.15 (68)	Спуски, торможения, подъемы, коньковый ход.	1	Прием зачета	Движение в среднем темпе, внимание на угол разведения лыж.	
3.12 (69)	Игровой урок. Подачи – зачет	1	Прием зачета	Учебная игра, подачи	подачи
4.16 (70)	ОРУ, движение с переходом с одного хода на другой.	1	Контроль за техн. выполнения	Движение с акцентом на момент перехода.	
4.17 (71)	Лыжная эстафета, этап девочки 1км, мальчики 2км.	1	Контроль за передачей эстафеты, техникой движения.	Движение по дистанции в максимальном темпе.	

3.13 (72)	Передачи – зачет. Игра по упрощенным правилам	1	Прием зачета	Учебная игра, передачи	Передачи
4.18 (73)	Тренирующий урок, движение по дистанции 25 минут	1	Прием зачета	Движение по дистанции в среднем темпе.	
4.19 (74)	Тренирующий урок, движение по дистанции 10 минут в максимальном темпе.	1	Прием зачета	Движение по дистанции в максимальном темпе.	
3.14 (75)	Игровой урок. Судейство. Способы регулирования массы тела.	1	Помощь в судействе	Учебная игра, судейство	
4.20 (76)	Спуски, торможения, подъемы - совершенствование	1	Контроль за техн. выполнения	Спуски с полог. и крутых склонов, торможения плугом, полуплугом.	Спуски
4.21 (77)	Коньковый ход - повторение	1	Контроль за техн. выполнения	Движение в среднем темпе, внимание на угол разведения лыж.	
3.15 (78)	Игровой урок. Розыгрыш комбинаций по заданной схеме. (резерв)	1	Помощь в судействе	Учебная игра, судейство	
4.22 (79)	Лыжная эстафета, этап девочки 1км, мальчики 2км.	1	Контроль за передачей эстафеты, техникой движения.	Движение по дистанции в максимальном темпе.	эстафета
4.23 (80)	ОРУ, движение с переходом с одного хода на другой. (резерв)	1	Контроль за техн. выполнения	Движение с акцентом на момент перехода.	
4.	Элементы единоборств	3.			
4.17 (87)	Правила техники безопасности. Виды борьбы. Приемы самостраховки.	1	Контроль над выполнением.	Упражнения на развитие различные группы мышц	
4.18 (88)	Падение на спину из различных положений. Передняя подножка. Задняя подножка.	1	Объяснение, контроль.	Упражнения на развитие гибкости и ловкости.	
4.19 (89)	Приемы борьбы стоя. Защита от ударов. Игры « Удержись на ногах» , « Борьба на линии».	1	Контроль.	Силовые упражнения.	Отжимания.
1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11			
1.11 (90)	Вводный инструктаж по охране труда. ИТБ № 020-13 на уроках легкой атлетики. Бег короткие дист. 30-100 м	1	Объяснение, показ высокого старта	СБУ, высокий старт, пробегание отрезков 30-100 м, бег 5 минут	
1.12 (91)	Эстафетный бег	1	Объяснение правил проведения и	СБУ, ускорения из различных положений, передача эстафеты в	Эст. бег

			судейства эстафеты	парах, круговая эстафета	
1.13 (92)	Бег короткие дистанции, прыжковая подготовка	1	Контроль техники выполнения	СБУ, ускорения из разл. положений, многоскоки, выпрыгивания и т.п.	
1.14 (93)	Прыжок в длину с места, челночный бег.	1	Контроль техники выполнения	СФП, прыжковые упр., длина - зачет	
1.15 (94)	Бег 30 м зачет, эстафетный бег (повторение)	1	Прием зачета	СБУ, бег 30 метров, круговая эстафета	Бег 30 м
1.16 (95)	Метание гранаты, прыжок в длину (повторение)	1	Прием зачета	ОРУ, метание мяча на дальность, в цель, прыжок в длину	Прыжок в длину
1.17 (96)	Кросс 10-15 минут, упражнения на развитие координации	1	Контроль	СБУ, ускорения из разл. положений, кросс 3000 м	
1.18 (97)	Кросс 1000 м зачет, упражнения на развитие координации	1	Прием зачета	ОРУ, челночный бег, прыжковые упр., бег 1000	Бег 1000м
1.19 (98)	Эстафеты с использованием различных способов передвижения	1	Контроль за техникой вып-я	ОРУ, эстафеты.	
1.20 (99)	Кросс 3000 м зачет, упражнения на развитие координации	1	Прием зачета	СБУ, ускорения из разл. положений, кросс 3000 м	Бег 3000м
1.21 (100)	Круговая эстафета. Техника передачи эстафеты - зачет	1	Прием зачета	ОРУ, челночный бег, прыжковые упр., эстафета	
1.22 (101)	Бег 60 м зачет, эстафетный бег (повторение)	1	Прием зачета	СБУ, бег 30 метров, круговая эстафета	
1.23 (102)	Итоговый урок по разделу л/а, соверш. навыков спринт.бега (резерв)	1	Контроль	СБУ, ускорения из разл. Положений.	
8.	НАРОДНЫЕ ИГРЫ	3			
8.1 (103)	Игровой урок «Лапта» по упрощ. Правилам (резерв)	1	Судейство	ОРУ, игра, судейство	
8.2 (104)	Игровой урок «Лапта» (резерв)	1	Судейство	ОРУ, игра, судейство	
8.3 (105)	Игровой урок «Лапта» (резерв)	1	Судейство	ОРУ, игра, судейство	

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

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

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

При оценке знаний:

По основам знаний. Оценивая знания учащихся по предмету «физическая культура», надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Отметка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы. 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. Программный метод заключается в том, что ученики получают карточки с вопросами и вариантами ответов на них. Ученик должен выбрать правильный ответ. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности. Например, знание упражнений по развитию силы он сопровождает выполнением конкретного комплекса и т.д.

При оценке техники владения двигательными действиями (умения, навыки) ставятся:

отметка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

отметка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

отметка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

отметка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются следующие:

Метод открытого наблюдения заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать учитель.

Скрытое наблюдение состоит в том, что детям известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Демонстрация используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и показа классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод 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 индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

При оценке способов (умений) осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности ставятся:

отметка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики; может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

отметка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

отметка «3»: учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре, удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;

отметка «2»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методами наблюдения, опроса, практического выполнения. Это может проводиться индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

Оценивая **уровень физической подготовленности**, следует принимать во внимание два показателя. Во-первых, исходный уровень подготовленности ученика в комплексной программе по физической культуре.

Отметке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности

Отметке «4» — средний

Отметке «3» — низкий.

Во-вторых, реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов ученика в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

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

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие:

знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Рекомендации: учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Школьники специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими раздела (Основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся для 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Веленский М.Я. и другие. Учебник по физической культуре для 6-7 классов.
6. Лях В.И и Зданевич А.А. Учебник по физической культуре для 8-9 классов.
7. Лях В.И и Зданевич А.А. Учебник по физической культуре для 10-11 классов.
8. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2003.
9. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
10. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
11. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СООТВЕТСТВИИ С СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМ НАПОЛНЕНИЕМ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ ФЕДЕРАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре (для основной средней школы, полной средней школы с базовым и профильным уровнями образования).

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет освоение учащимися не только предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется, прежде всего, не эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету физической культуры. Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают не только объекты и средства материально-технического обеспечения, выпускаемых в настоящее время, но и перспективных, создание которых необходимо для обеспечения ввода государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения, вошедших в состав настоящих требований, представлены не конкретные названия, а, прежде всего, общая номенклатура объектов. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носят многофункциональный характер, могут использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из включенных средств и объектов материально-технического обеспечения являются взаимозаменяемыми и их использование ориентированно как на преподавание конкретных предметных тем, так и создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени обучения,

установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным, поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усиления аналитического компонента учебной деятельности.

Настоящие требования могут быть уточнены и дополнены применительно к специфике конкретных образовательных учреждений, уровню их финансирования, а также исходя из последовательной разработки и накопления их собственной базы материально-технических средств обучения.

Расчет количественных показателей. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал (кабинет). При этом, использование значительной части указанных средств связано с выполнением не только внутрипредметных, но и общих учебных задач. Оснащение этими техническими средствами рассматривается как элемент общего материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Конкретное количество указанных средств и объектов материально-технического обеспечения учитывает средний расчет наполняемости класса (26-30 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система символических обозначений:

- Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);
- Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

Характеристика учебных помещений. Спортивный зал (кабинет) и пришкольный спортивный стадион (площадка) должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Спортивный зал и пришкольные спортивные стадионы (площадки) должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы на базовом и профильном уровне. Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество		Что есть в наличии и	Примечание
		Основная школа	Старшая школа		
			Базов уров.		
1	2	3	4	5	6
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д		+	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		Д	+	
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)			+	
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д		+	
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		Д	+	
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)				
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	Д	+	
1.8	Учебник по физической культуре	К	К	+	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Дидактические материалы по основам	Г	Г	+	Комплекты разноуровневых
1	2	3	4	5	6
	разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»				тематических заданий, дидактических карточек.

1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	Д	+	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Д	+	Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
2.	ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ				
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д		+	
2.2	Плакаты методические	Д	Д		Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д			
3.	ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ				
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Д	+	
3.2	Аудиозаписи	Д	Д	+	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4.	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ				
4.1	Телевизор с универсальной подставкой	Д		Каб.22	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д		Каб.22	
1	2	3	4	5	6
4.3	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д		А/зал	Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
4.4.	Радиомикрофон (петличный)	Д		Запланирована покупка	
4.5.	Мегафон			Запланирована покупка	

4.6	Мультимедийный компьютер	Д		Каб.22	Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
4.7	Сканер	Д		Каб.22	
4.8.	Принтер лазерный	Д		Каб.22	
4.9.	Копировальный аппарат	Д		Каб.22	Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д		Каб.22	Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.11	Цифровая фотокамера	Д			
4.12	Мультимедиапроектор	Д		Каб.22	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д		Каб.22	Минимальные размеры 1,25x1,25
5.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
	<i>Гимнастика</i>				
5.1.	Стенка гимнастическая	Г	Г	+	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г		Запланирована покупка	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	Г	Запланирована покупка	
5.4.	Козел гимнастический	Г	Г	+	
5.5.	Конь гимнастический			Запланирована покупка	
5.6	Перекладина	Г	Г	+	
1	2	3	4	5	6
	гимнастическая				
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	Г	Запланирована покупка	
5.7	Брусья гимнастические, параллельные	Г	Г	Тренажерный зал	
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления		Г		
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	Г	+	
5.10	Мост гимнастический подкидной	Г	Г	+	
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	Г	+	

5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	Г	+	
5.13	Комплект навесного оборудования	Г	Г	+	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	Г		+	
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная		Г	+	
5.16	Скамья атлетическая, наклонная		Г	+	
5.17	Стойка для штанги		Д	+	
5.18	Штанги тренировочные		Г	+	
5.19	Гантели наборные		Г	+	
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	Г	Г		
5.21	Коврик гимнастический	К	К	+	
5.22	Станок хореографический	Г	Г		
5.23	Акробатическая дорожка	Г	Г		
5.24	Покрытие для борцовского ковра		Д		
5.25	Маты борцовские		Г		
5.26	Маты гимнастические			+	
5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	Г	+	
5.28	Мяч малый (теннисный)	К	К	+	
5.29	Скакалка гимнастическая	К	К	+	
5.30	Мяч малый (мягкий)	К	К	+	
5.31	Палка гимнастическая	К	К	+	
5.32	Обруч гимнастический	К	К	+	
5.33	Коврики массажные	Г	Г		
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д		+	
1	2	3	4	5	6
5.35	Пылесос	Д	Д		Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.36	Сетка для переноса малых мячей	Д	Д	+	
	<i>Легкая атлетика</i>				
5.37	Планка для прыжков в высоту	Д	Д	+	
5.38	Стойки для прыжков в высоту	Д	Д	+	
5.39	Барьеры л/а тренировочные		Г	+	
5.40	Флажки разметочные на опоре	Г		+	(конусы)
5.41	Лента финишная	Д			
5.42	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г		+	

5.43	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д		+	
5.44	Номера нагрудные	Г	Г	+	
	Спортивные игры				
5.45	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д		+	
5.46	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г		+	
5.47	Мячи баскетбольные	Г	Г	+	
5.48	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	Д	+	
5.49	Жилетки игровые с номерами	Г	Г	+	
5.50	Стойки волейбольные универсальные	Д		+	
5.51	Сетка волейбольная	Д		+	
5.52	Мячи волейбольные	Г	Г	+	
5.53	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	Д	+	
5.54	Табло перекидное	Д		+	
5.55	Жилетки игровые с номерами	Г	Г	+	
5.56	Ворота для мини-футбола	Д		+	
5.57	Сетка для ворот мини-футбола	Д		Запланирована покупка	
5.58	Мячи футбольные	Г	Г	+	
5.59	Номера нагрудные	Г	Г	+	
5.60	Компрессор для накачивания мячей	Д			
1	2	3	4	5	6
	Туризм				
5.61	Палатки туристские (двух местные)	Г			
5.62	Рюкзаки туристские	Г			
5.63	Комплект туристский бивуачный	Д			
	Измерительные приборы				
5.64	Пульсометр	Г	Г		
5.65	Шагомер электронный	Г	Г		
5.66	Комплект динамометров ручных	Д			
5.67	Динамометр становой	Д			
5.68	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г			
5.69	Тонومتر автоматический	Д			
5.70	Весы медицинские с ростомером	Д	Д	Мед.кабинет	
	Средства до врачебной помощи				
5.71	Аптечка медицинская	Д	Д	+	

	<i>Дополнительный инвентарь</i>				
5.80	<i>Доска аудиторная с магнитной поверхностью</i>	Д		Каб.22	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ				
6.1	<i>Спортивный зал игровой</i>			+	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	<i>Спортивный зал гимнастический</i>			+	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.3	<i>Зоны рекреации</i>			+	Для проведения динамических пауз (перемен)
1	2	3	4	5	6
6.4	<i>Кабинет учителя</i>			+	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	<i>Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования</i>			+	Включает в себя: стеллажи, контейнеры
7.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)				
7.1	<i>Легкоатлетическая дорожка</i>	Д		+	
7.2	<i>Сектор для прыжков в длину</i>	Д			
7.3	<i>Сектор для прыжков в высоту</i>	Д			
7.4	<i>Игровое поле для футбола (мини-футбола)</i>	Д		+	
7.5	<i>Площадка игровая баскетбольная</i>	Д		+	
7.6	<i>Площадка игровая волейбольная</i>	Д		+	
7.7	<i>Гимнастический городок</i>	Д	Д	+	
7.8	<i>Полоса препятствий</i>	Д	Д	+	
7.9	<i>Лыжная трасса</i>	Д		+	Включающая, небольшие отлогие склоны
7.10	<i>Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе</i>	Д		+	

**Перечень
спортивного инвентаря и оборудования
в спортивном зале.**

Секундомеры - 3 шт.
Мячи для метания - 50 шт.
Кольцо баскетбольное - 8 шт.
Мячи баскетбольные - 52 шт.
Манишки - 15 шт.
Щиты баскетбольные 10 шт.
Футболки - 15 шт.
Сетки баскетбольные 8 шт.
Мячи волейбольные 30 шт.
Сетка волейбольная - 3 шт.
Сетка баскетбольная 8 шт.
Мячи футбольные - 13 шт.
Ворота футбольные - 2 шт.
Канат для лазания - 2 шт.
Канат спортивный 1 шт.
Коврики гимнастические - 15 шт.
Гантели - 15 шт.
Гиря - 6 шт.
Штанга - 1 шт.
Тренажеры - 16 шт.
Скакалки - 40 шт.
Скамейки - 9 шт.
Маты гимнастические - 22 шт.
Мостик гимнастический - 2 шт.
Обруч гимнастический - 15 шт.
Лыжи с ботинками и палками - 85 пар
Стол для настольного тенниса - 1 шт.
Гранаты для метания 15 шт.
Иглы для мячей – 10 шт.
Конус – 5 шт.
Набор для настольного тенниса – 2 шт.
Насос – 1 шт.
Палки гимнастические – 10 шт.
Сетка для переноски мячей – 3 шт.