**02-03**

МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа   
Сабинского района Республики Татарстан»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.Т.Каримуллина  Протокол № \_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по учебной работе МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского района Республики Татарстан»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.М.Галиева  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского района Республики Татарстан»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Шаймарданов  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 6 класса**

учителя физической культуре высшей квалификационной категории – Галиева Азата Гильмулловича.

Рассмотрено на заседании педагогического совета

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г.

2014 – 2015 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии

1. ФЗ - № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (утвержден приказом Минобразования России от 05.03 2004 г. № 1089);
3. Закон Республики Татарстан «Об Образовании» (в действующей редакции);
4. Учебный план МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского муниципального района Республики Татарстан» на 2014/2015 учебный год;
5. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского муниципального района Республики Татарстан» (введена в действие приказом № 254 от 29.08.2014
6. Авторская программа по физической культуре Лях В.И. //.-  М.: Просвещение. 2011г.

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

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

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

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

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

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

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

**Раздел «Гимнастика»** С 6 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика»**. С 6 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

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

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

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

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

**Место учебного предмета в учебном плане:**

По учебному плану на изучение физической культуры в школе в 6 классе отведено по 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебные недели)

**Формы промежуточной аттестации проводится в форме:**

*Практическая часть (контрольные нормативы)*

**Критерии оценивания**

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, включенными 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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, 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.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся **умеет**:  – самостоятельно организовать место занятий;  – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  – допускает незначительные ошибки в подборе средств;  – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

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

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

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

**Содержание.**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

( в процессе уроков)

**6 класс**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы**. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания**. Солнечные ванны*.* Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

***Спортивные игры.***

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

***Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.***

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

***Легкая атлетика.***

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

***Лыжная подготовка. Физически досуг (туризм)***

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

*В разделе «Плавание»*

С V по IX класс плавание включено в вариативный компонент программы по физической культуре. Для каждого класса на изучение программного материала отводится до 5 ч. Применяются упражнения на суше и воде для освоения техники способов плавания "кроль на груди" и "кроль на спине", осуществляется изучение стартов, поворотов, а также прыжков в воду. Рекомендуется проплывание до 50 м любым способом.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

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

**Практическая часть**

**6 класс**

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.**

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

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

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

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

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

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

**Волейбол**.

**Техника 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).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча че­рез сетку.

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

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

**Тактика иг­ры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

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

**Футбол.**

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

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

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

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

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

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

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

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те.

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

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слит­но; мост из положения стоя с по­мощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100— 110 см)..

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

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

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

**Плавание.**

Освоение техники плавания .Освоение техники плавания: брасс. Техника плавания брассом. Техника плавания брассом .Проплывание дистанции 50 метров избранным способом .

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 6 классе**

**по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов**  **(уроков)** | **Четверть** | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** | **в процессе урока** | | | | | | |
| **2** | **Спортивная игра волейбол** | **18** |  |  | | **15** | | **3** |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  | **18** | |  | |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **21** | **11** |  | |  | | **10** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **15** |  |  | | **15** | |  |
| **6** | **Спортивная игра баскетбол** | **19** | **16** | **3** | |  | |  |
| **7** | **Плавание** | **5** |  |  | |  | | **5** |
| **8** | **Спортивная игра футбол** | **9** |  |  | |  | | **9** |
|  | **Итого** | **105** | **27** | **21** | | **30** | | **27** |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

**Знать:**

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках ф/к. Высокий старт,  стартовый разгон. | Вводный | ОЗ - Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.Высокий старт *(15-ЗОм),* стартовый разгон,  бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | *Уметь:* бегать с максимальной  скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Ком-  плекс1 |  |
| 2 | Бег по дистанции. | Комбиниро-  ванный | Высокий старт *(15-ЗОм).* Бег по дистанции  *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения.  ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | *Уметь:* бегать с максимальной  скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Ком-  плекс1 |  |
| 3 | Финиширование в беге на средние дистанции. | Совершенст-  вования | Высокий старт *(15-ЗОм).* Финиширование.  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс-  тафеты линейные, передача палочки. Развитие  скоростных качеств. Старты из различных  положении | ***Уметь:* бегать с максимальной**  **скоростью на дистанцию 60 м** | Текущий | Ком-  плекс1 |  |
| 4 | Старты из различных положений | Совершенст-  вования | Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование.  Бег *(3 х 50 м).* Специальные беговые упраж-  нения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных  качеств. Старты из различных положений | ***Уметь:* бегать с максимальной**  скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Ком-  плекс1 |  |
| 5 | Бег 60 м на результат | Контрольный | Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые  упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге | *Уметь:* бегать с максимальной  скоростью на дистанцию 60 м | Бег 60 м  М.: «5» -10,0 с.;«4»- 10,6с.;«3»- 10,8 с.;  д.: «5»- 10,4 с.;«4» -10,8 с.; «3»- 11,2 с. | Ком-  плекс1 |  |
| 6(1) | Прыжок  в длину способом «согнув ноги». | Комбиниро-  ванный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1 х 1)* с 8-10 м.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Ком-  плекс1 |  |
| 7(2) | Прыжок в длину с 7-9 шагов | Комбиниро-  ванный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Ком-  плекс1 |  |
| 8(3) | Метание теннисного мяча на дальность. | Учётный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила сорев-  нований в прыжках | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники метания  малого мяча. | Комплекс 1 |  |
| 9(4) | Прыжок  в длину спо-  собом «согнув  ноги» с полного разбега. | Учетный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники  прыжка в длину | Ком-  плекс1 |  |
| 10(1) | Бег на средние дистанции | Комбиниро-  ванный | Бег *(1000м).* Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | *Уметь:* пробегать среднюю бего-  вую дистанцию | Текущий | Ком-  плекс1 |  |
| 11(2) | Бег 1000 метров на результат | Учётный | Бег 1000 м,М: «5» - 5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3» - 6,00 мин; д.: «5» - 530 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин | Ком-  плекс1 |  |
| **Баскетбол (16)** | | | | | | | |
| 12(1) | Стойки и передвижения игрока | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей. Правила игры в баскетбол | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 13(2) | Ведение мяча в средней стойке на месте. | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от гру­ди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 14(3) | Передача мяча двумя руками от гру­ди в движении. | Комбиниро­ванный | Текущий |  |  |
| 15(4) | Остановка двумя шагами | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей. Правила игры в баскетбол | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий |  |  |
| 16(5) | Ведение мяча в высокой стойке | Комбиниро­ванный | Оценка техники ведения мяча |  |  |
| 17(6) | Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять  технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 18(7) | Передача мяча одной рукой от плеча в дви­жении. | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в дви­жении. Сочетание приемов ведения, переда­чи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять  технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 19(8) | Ведение мяча с разной высотой отскока. | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в дви­жении. Игра *(2 х2, 3 хЗ).* Развитие координа­ционных способностей. Терминология б/б | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять  технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 20(9) | Передача мяча двумя руками от груди в па­рах с пассивным сопротивлением. | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в па­рах с пассивным сопротивлением. Игра *(2х2,3хЗ),* Развитие координационных способно­стей. Терминология баскетбола | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 21(10) | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 22(11) | Двусторонняя игра *(2x2, 3x3).* |  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра *(2x2, 3x3),* Развитие координационных способно­стей | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 23(12) | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра  (2 *х2, 3 хЗ).* Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оцен­ка техники бро­ска мяча одной рукой от плеча в движении по­сле ловли мяча | Ком­плекс 3 |  |
| 24(13) | Двусторонняя игра  (2 *х2, 3 хЗ).* | Комбиниро­ванный | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 25(14) | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мя­ча. | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мя­ча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра *(2. х2, 3 х 3).* Развитие коор­динационных способностей | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 26(15) | Передача мяча двумя руками от головы в парах. | Комбиниро­ванный |
| Текущий | Ком­плекс3 |  |
| 27(16) | Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча од­ной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра *(2 х2, 3 хЗ).* Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |

**Тематическое планирование на II четверть**

**Общее количество учебных часов на II четверть –21**

**Знать:**

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | | **Вид контроля** | | **Д/з** | **Дата проведения** | |
| **Баскетбол (3ч)** | | | | | | | | | |  | |
| 28(1) | Позиционное нападение  *(5 : 0).* | Комбиниро­ванный | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Пере­дачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение*(5 : 0).* Развитие координационных способностей | | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 | | |  |
| 29(2) | Техники передачи мяча в тройках в дви­жении со сме­ной места | Комбиниро­ванный | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координа­ционных способностей | | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча в тройках в дви­жении со сме­ной места | Ком­плекс 3 | | |  |
| 30(3) | Нападение бы­стрым прорывом *(2 х 1).* | Комбиниро­ванный | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение бы­стрым прорывом *(2 х 1).* Развитие координа­ционных способностей | | *Уметь:* играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 | | |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | | |
| 31(1) | Строе­вые упражне­ния | Изучение нового мате­риала | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, висы | Текущий | Ком­плекс 2 | | |  |
| 32(2) | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). | Совершенст­вования | | Строевой шаг.размыкание и смыкание на мес­те. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе­ты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастиче­ских упражнений для развития силовых спо­собностей | | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, висы | Текущий | Ком­плекс 2 | | |  |
| 33(3) | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). | Совершенст­вования | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе­ты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, висы | Текущий | Ком­плекс 2 | | |  |
| 34(4) | Строе­вые упражне­ния | Совершенст­вования | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. ОРУ на месте без предметов. Подъем пе­реворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис ле­жа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, висы | Текущий | Ком­плекс 2 | | |  |
| 35(5) | Комбинация из упражнений в висе. | Совершенст­вования | | Текущий | Ком­плекс 2 | | |  |
| 36(6) | Оценка техники выполнения упражнений в висе. | Учетный | | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, висы | Оценка техники выполнения уп­ражнений | Ком­плекс 2 | | |  |
| 37(1) | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину;)* | Изучение  нового мате­риала | | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину; высота 100-110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Уп­ражнения на гимнасти-ческой скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | | |  |
| 38(2) | Упражнения на гимнастической скамейке. | Совершенст­вования | | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | | |  |
| 39(3) | ОРУ с обручем. Эстафеты. | Совершенст­вования | | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-1 10 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Раз­витие скоростно-силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | | |  |
| 40(4) | Опорный прыжок ч/з козла в ширину. | Совершенст­вования | | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-1 10 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обру­чем. Упражнения на гимнастической скамей­ке. Развитие скоростно-силовых способно­стей | | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | | |  |
| 41(5) | Опорный прыжок ч/з козла в ширину. | Совершенст­вования | | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Раз­витие скоростно-силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Текущий |  | | |  |
| 42(6) | Техника опорного прыжка. | Учетный | | Выполнение прыжка ноги врозь *(на оценку).* Выполнение комплекса ОРУ с обручем *(5-6 упражнений).* Развитие скоростно-сило­вых способностей | | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | Оценка техники опорного прыжка | Ком­плекс 2 | | |  |
| 43(1) | Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. | Изучение нового мате­риала | | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координаци­онных способностей | | *Уметь:* выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в ком­бинации | Текущий | Ком­плекс 2 | | |  |
| 44(2) | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя *(с помощью).* | Комплексный | | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лаза­ние по канату в три приема. Развитие коорди­национных способностей | | *Уметь:* выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Текущий | Ком­плекс 2 | | |  |
| 45(3) | Лаза­ние по канату в два приема. | Комплексный | | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие коорди­национных способностей | | *Уметь:* выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Текущий | Ком­плекс 2 | | |  |
| 46(4) | Комбинация из разученных приемов. | Совершенст­вования | | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из по­ложения стоя *(с помощью).* Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | | *Уметь:* выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Текущий | Ком­плекс 2 | | |  |
| 47(5) | Техника выполнения ку­вырков. | Учётный | | Выполнение комбинации из разученных эле­ментов. Выполнение комбинации ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два приема. Разви­тие координационных способностей | | *Уметь:* выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Оценка техники выполнения ку­вырков | Ком­плекс 2 | | |  |
| 48(6) | Лазание по канату в три приема на расстояние. | Учетный | | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координаци­онных способностей | | *Уметь:* выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | Лазание по канату на рас­стояние 4 м. 5 м. 6 м | Ком­плекс 2 | | |  |

**Тематическое планирование на III четверть**

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

**Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

**Естественные основы**: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
| **Лыжная подготовка(15ч)** | | | | | | | |
| 49(1) | ТБ при занятии лыжами Одновремен-  ныйбесшажный ход | Изучение нового мате­риала | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Текущий | Ком-плекс 4 |  |
| 50(2) | Совершенст-вования | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Текущий | Ком-плекс 4 |
| 51(3) | Одновременный двушажный ход | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Техника двухшажного хода | Ком-плекс 4 |  |
| 52(4) | Попеременного двушажного хода | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Техника попеременного двушажного хода | Ком-плекс 4 |  |
| 53(5) | Одновременный безшажный ход.  Эстафетный бег | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Техника одновремен-ногобезшажного хода | Ком-плекс 4 |  |
| 54(6) | Спуски  и  подъемы | Комбинированный | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | *Уметь*: передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Ком-плекс 4 |  |
| 55(7) | Подъем в гору скользящим шагом. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохож-дение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | *Уметь*: передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Ком-плекс 4 |  |
| 56(8) | Торможение «плугом» | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | *Уметь*: передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Ком-плекс 4 |  |
| 57(9) | Подъема «елочкой» | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2км | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой | Ком-плекс 4 |  |
| 58(10) | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов. | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Ком-плекс 4 |  |
| 59(11) | Спуски в средней стойке | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3км | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника торможение «плугом» | Ком-плекс 4 |  |
| 60(12) | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.  Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Ком-плекс 4 |  |
| 61(13) | Лыжные гонки  1 - 2км. | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования.  Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | Ком-плекс 4 |  |
| 62(14) | Круговая эстафета  150 м. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 метров. | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Ком-плекс 4 |  |
| 63(15) | Лыжная эстафета. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал.  Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Ком-плекс 4 |  |
| **Волейбол(15ч)** | | | | | | | |
| 64(1) | Стойки и передвижения игрока. | Изучение  нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс­тафеты. Игра по упрощенным правилам. Тех­ника безопасности | *Уметь:* играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-плекс 3 |  |
| 65(2) | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в па­рах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в форми­ровании здорового образа жизни | *Уметь:* играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 66(3) | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упро­щенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 67(4) | Нижняя прямая подача мяча. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах и тройках че­рез зону, через сетку. Прием мяча снизу дву­мя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 68(5) | Передача мя­ча сверху двумя руками в парах, тройках че­рез зону и в зоне | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах, тройках че­рез зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 69(6) | Прием мяча снизу двумя руками в парах че­рез зону. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах че­рез зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 70(7) | Нижняя прямая подача мяча. | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зо­не и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 71(8) | Пря­мой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах че­рез зону. Нижняя прямая подача мяча. Пря­мой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным пра­вилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Ком­плекс 3 |  |
| 72(9) | Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс­тафеты. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рошенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Ком­плекс 3 |  |
| 73(10) | Прямой нападающий удар по­сле подбрасывания мяча партнером. 12/03 | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в за­данную зону. Прямой нападающий удар по­сле подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 74(11) | Игра по упрощенным правилам | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 75(12) | Техника приема мяча двумя руками снизу в парах | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в за­данную зону. Прямой нападающий удар по­сле подбрасывания мяча партнером. Позици­онное нападение *(6-0).* Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах | Ком  плекс 3 |  |
| 76(13) | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после под-  брасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять  технические приемы | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |
| 77(14) | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |
| 78(15) | Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. | Совершенст  вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.  Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять  технические приемы | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |

**Тематическое планирование на IV четверть**

**Общее количество учебных часов на IV четверть - 27**

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

**Плавание:** Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Футбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
| **Волейбол (3ч)** | | | | | | | |
| 79(1) | Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика сво­бодного нападения. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 80(2) | Комбинация из разученных элементов пере­движений | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов пере­движений *(перемещения в стойке, остановки, ускорения).* Передача мяча сверху двумя ру­ками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Ком­бинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой напа­дающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрошенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 81(3) | Тактика свободного нападения. Игра по упрошенным правилам | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **Плавание (5ч)** | | | | | | | |
| 82(1) | Освоение техники плавания | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности. Название упражнений и основные признаки техники плавания .Упражнения по освоению с водой:«поплавок»,«медуза»,«звёздочка». | Уметь: выполнять имитационные движения | Текущий | Ком-плекс 6 |  |
| 83(2) | Освоение техники плавания: брасс | Изучение нового материала | Специальные плавательные упражнения. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. | Уметь: уверенно держаться на воде | Текущий | Ком-  плекс 6 |  |
| 84(3) | Техника плавания брассом | Изучение нового материала | Упражнения для изучения техники плавания брассом на суше. | Уметь: уверенно держаться на воде | Текущий | Ком-  плекс 6 |  |
| 85(4) | Техника плавания брассом | Совершенствование | Специальные плавательные упражнения для изу-чения техники плавания брассом в воде. Стар-ты. Повороты. Координационные упражнения на суше. | Уметь: выполнять технику плавания брассом | Текущий | Ком-плекс 6 |  |
| 86(5) | Проплывание дистанции 50 метров избранным способом | Учётный | Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники плавания брассом. Повторноепроплывание отрезков 25-50 метров по 2-3 раза. Игры и развлечения на воде. | Уметь: проплывать отрезки до 50 метров | Плавание 50 м:«5» - 1.05 мин. Мальчики 1.15 мин. девочки;«4» - технично с выдохом в воду б/у времени;«3» - б/у времени вольным стилем. | Ком-плекс 6 |  |
| **Футбол (9ч)** | | | | | | | |
| 87(1) | Стойки и передвижения | Повторение | Стойки и передвижения в футболе. Удары. Удары по катящемуся мячу. Остановки. Техника безопасности при игре в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 88(2) | Удары внутренней частью подъема. | Комбинирован-ный | Удары по мячу. Удар внутренней частью подъема. Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Эстафеты с элементами футбола. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 89(3) | Удары по воротам | Комбинирован-ный | История развития футбола. Удары по воротам указанными способами на точность. Основная стойка вратаря. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Жонглирование мячом, количество раз:  Мальчики «5» - 12, 4» 11- 9, «3» - 8 раз.  Девочки «5» - 10, «4» 9-7, «3» - 6 раза. | Комплекс 5 |  |
| 90(4) | Игра вратаря | Комбинированный | Основная стойка вратаря. Игра вратаря. Удары по воротам на точность. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 91(5) | Удары по воротам на точность | Комплексный | Игра вратаря. Удары по воротам на точность. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 92(6) | Ведение мяча с изменением направления | Комплексный | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Эстафеты с элементами футбола. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Передача мяча с трех метров с отскоком от стены на 30 секунд, кол-во раз: мальчики: «5» - 15, «4» - 14-11, «3» - 10.  Девочки: «5» -12, «4» - 11-8, «3» - 7. | Комплекс 5 |  |
| 93(7) | Остановка опускающегося мяча подошвой | Комплексный | Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней частью подъема. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 94(8) | Ведение, удар, остановка | Закрепление | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, остановка, удар по воротам. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 95(9) | Техника перемещений и владения мячом | Закрепление | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания: 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5ти попыток кол-во раз. М: «5» - 4, «4» - 3, «3» - 2. Д:«5»- 3, «4»-2, «3» - 1. | Комплекс 5 |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| 96(1) | Высокий старт Стартовый разгон, бег по дистанции | Комбиниро­ванный | Высокий старт *(15-ЗОм).* Стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Встречные эстафе­ты. Развитие скоростных качеств. Инструк­таж по ТБ. Определение результатов в сприн­терском беге | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 97(2) | Старты из различных положений | Комбиниро­ванный | Высокий старт *(15-30 м).* Бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скорост­ных качеств. Старты из различных положений | *Уметь:* бегать с максимальной  скоростью *(60м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 98(3) | Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. | Совершенст­вования | Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных ка­честв. Старты из различных положений | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 99(4) | Специальные беговые упражнения.  Эс­тафеты. | Совершенст­вования | Высокий старт *(1 5-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс­тафеты. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать с максимальной  скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 100(5) | Бег 60 м на результат. | Контрольный | Бег *(60м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоро­стных качеств | *Уметь:* бегать с максимальной  скоростью *(60м)* | м.: «5»-10,0 с.; «4»- 10,6с.; «3»- 10,8 с.;  д.: «5» -10,4 с.; «4» -10,8 с.;«3»- 11,2с. | Ком­плекс 4 |  |
| 101(1) | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега и от­талкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнова­ний по прыжкам в высоту | *Уметь:* прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 102(2) | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность. | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча | *Уметь:* прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 103(3) | Техника метания мяча на дальность. | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | Оценка техники метания мяча | Ком­плекс 4 |  |
| 104(4) | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | Оценка техники прыжка в длину | Ком­плекс 4 |  |
| 105(5) | Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбиниро­ванный | Текущий | Ком­плекс 4 |  |

**Примерные варианты контрольных работ**

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Воз  раст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,4 и выше  6,4  6,1  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,7 и выше  6,5  6,2  6,1  6,1 | 6,3-5,8  6,2-5,6  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,3 и ниже  5,1  5,1  4,9  4,9 |
| Координацион  ные | Челночный бег 3х10, с | 11  12  13  14  15 | 10,0 и более  9,5  9,3  9,1  9,6 | 9,4-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,2 и выше  10,0  10,0  10,2  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,5-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-  силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 141 и ниже  146  150  160  163 | 154-173  158-178  167-190  180-195  183-205 | 186 и выше  191 и выше  205  210  220 | 123 и ниже  135  138  139  143 | 138-159  149-168  151-170  154-177  158-179 | 174 и выше  182  183  192  194 |
| Вынос  ливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  100  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | -5 и ниже  -3  -6  -4  -4 | 1-8  3-8  1-7  1-7  3-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | -2 и ниже  1  0  -2  -1 | 4-10  8-11  6-12  5-13  7-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 0  0  0  0  1 | 2-5  2-6  3-6  4-7  5-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

***В результате изучения физической культуры ученик должен:***

**знать/понимать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

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

**Учебно – методическая литература:**

1. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
2. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгаград 2010 год;
3. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
4. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
5. Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
6. Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
7. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год