

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (М. Просвещение.2008г. - 5 изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой **ЦЕЛИ** обеспечивается решением следующих **ЗАДАЧ**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных(кондиционных координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями , сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействия воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию физических процессов и свойств личности.

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

Программа для основной школы рассчитана на 102 часа, на каждом году обучения, при трехразовых занятиях в неделю. Но на основании приказа МБОУ «СОШ №2 им.Г.В. Кравченко» № 579 от 07.12.2012г. была проведена корректировка рабочей программы в 5,6,7,8 классах с 102 учебных часов на 105 учебных часов.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности, Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и местных особенностей ученика.

При выборе материала вариативной части, учитывая региональные и национальные особенности, предпочтение было отдано зимнему виду спорта - лыжная подготовка, который имеет еще и большое прикладное значение.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности и в зависимости от возраста и пола (таблица прилагается). Так же при составлении планирования учитывались прием нормативов «Президентские состязания». Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании 1, 2, 3, 4 четвертей. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок, а по окончании основной школы в виде экзамена по выбору.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

При оценке успеваемости учащихся в классах ЗПР и компенсирующего обучения большое значение имеет учёт психических особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Ученикам с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым детям следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами детям необходимо дать время для адаптации к условиям выполнения заданий повышенной трудности, оказать им более надежную страховку и помощь.

В связи со спецификой преподавания уроков физической культуры в малом зале, с климатическими особенностями и с недооснащением образовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам:

легкая атлетика (прыжок в длину, метание малого мяча);

гимнастика (упражнения на брусках, на перекладине)

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на прыжки в длину, метание малого мяча и упражнения на брусках и перекладине распределено на игровые разделы программы.

Поскольку учебников и учебно-методических комплексов, разработанных в соответствии с государственным стандартом образования по физической культуре еще нет, допускается использование любого учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях, утвержденных приказом Минобразования России от 15 января 2004 года, №111.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания из пройденного программного материала, это могут быть кувырки, группировки, стойки, передвижения, имитационные движения.

В настоящей программе нашло отражение содержание основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

5-9 классы

Задачи физического воспитания

Задачами физического воспитания учащихся 5-9 классов являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приеме самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Показатели физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу

Учащиеся, окончившие основную школу должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

ЗНАТЬ: основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, лёгкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приёмы самоконтроля; здоровый образ жизни- одна из основных ценностных ориентаций; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; дневник самоконтроля, правила и назначение спортивных соревнований.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и девочки до 15 мин.; с 9-13 шагов разбега выполнять прыжок в длину; с 9-13 шагов разбега выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3-6 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м; метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из элементов, или комбинацию, состоящую из 6 гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в «полушагат», «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: выполнять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и стойке (юноши).

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

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже среднего уровня развития основных физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях по физической культуре:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личную гигиену;

- помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, поддержку и самообладание.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и ниже	6,1- 5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3 -5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
		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	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и выше	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8	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
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
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и менее	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
Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, 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
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

Критерии оценки успеваемости по разделам программы

Основы знаний

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

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

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания в своём опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Техника владения двигательными действиями (умения и навыки)

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «2»: двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «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 применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

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

Оценка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»: учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

Тематический план

Первый год обучения (5-е классы) - 105 часов			
№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные нормативы
1.	Легкая атлетика	20	10
2.	Гимнастика	16	4
3.	Баскетбол	22	3
4.	Волейбол	14	2
5.	Лыжная подготовка	21	6
6.	Плавание	12	4
Второй год обучения (6-е классы) - 105 часов			
№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные нормативы

1.	Легкая атлетика	20	10
2.	Гимнастика	16	4
3.	Баскетбол	22	3
4.	Волейбол	14	2
5.	Лыжная подготовка	21	6
6.	Плавание	12	4

Третий год обучения (7-е классы) - 105 часов

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные нормативы
1.	Легкая атлетика	20	10
2.	Гимнастика	16	6
3.	Баскетбол	22	4
4.	Волейбол	14	4
5.	Лыжная подготовка	21	6
6.	Плавание	12	6

Четвертый год обучения (8-е классы) - 105 часов

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные нормативы
1.	Легкая атлетика	20	10
2.	Гимнастика	14	6
3.	Баскетбол	26	4
4.	Волейбол	14	3
5.	Лыжная подготовка	19	6
6.	Плавание	12	6

Пятый год обучения (9 - е классы) - 102 часов

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные нормативы
1.	Легкая атлетика	20	10
2.	Гимнастика	16	6
3.	Баскетбол	22	4
4.	Волейбол	14	3
5.	Лыжная подготовка	18	6
6.	Плавание	12	6

Содержание программного материала основной школы первого года обучения (5-е классы)

№ п/п	Раздел программы	К-во часов	Тема урока	Отличительные особенности содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся
1.	Легкая атлетика	20			
1.1		1	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила безопасности во время выполнения упражнений.		Знать правила безопасности. Уметь правильно выполнять упражнения комплекса
1.2		1	Комплекс ОРУ на месте без предметов		Знать терминологию ОРУ. Уметь правильно выполнять упражнения комплекса
1.3		1	Определение уровня основных физических качеств (ОФК) (координация, скоростно-силовые качества)		Уметь демонстрировать двигательные способности координацию и прыгучесть
1.4		1	Определение уровня ОФК (сила, гибкость)		Уметь демонстрировать двигательные способности силу, гибкость
1.5		1	Определение уровня ОФК (быстрота, выносливость)		Уметь демонстрировать двигательные способности быстроту и выносливость
1.6		1	Специальные беговые упражнения	3 упражнения: бег с высоким подниманием бедра, «захлест», «ножницы», при выполнении упражнения – руки на поясе	Уметь выполнять специально беговые упражнения
1.7		1	Спринтерский бег. Высокий старт (повторение)		Знать кто такой спринтер и спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать

					технику высокого старта.
1.8		1	Спринтерский бег. Стартовый разгон	Стартовые ускорения 10-15 м по 2-3 повторения	Знать спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту)
1.9		1	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	Ускорения 30-40м по 2-3 повторения	Уметь демонстрировать быстроту
1.10		1	Спринтерский бег. Бег 60 м	Дев. 10,4-10,8-11,4 Мальч. 10,0-10,6-11,2	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
1.11		1	Равномерный медленный бег	7-10 минут	Знать средние дистанции. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью
1.12		1	Бег на 1000 метров	Мальч. 268 сек Дев. 311 сек.	Пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Уметь демонстрировать выносливость
1.13		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Обучение.	3-5 шагов разбега	Знать основные способы и составляющие техники прыжка в высоту.
1.14		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Закрепление.		Уметь демонстрировать двигательные способности
1.15		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат	Мальч. 110-100-85 Дев. 105-95-80	Уметь подбирать разбег демонстрировать двигательные способности и технику прыжка
1.16		1	Бросок набивного мяча на дальность двумя руками из-за головы		Уметь бросать набивной мяч из-за головы
1.17		1	Тестирование физических качеств («Президентские состязания»)		Уметь демонстрировать двигательные способности прыгучесть, гибкость
1.18		1	Тестирование физических качеств («Президентские состязания»)		Уметь демонстрировать двигательные способности: силовую выносливость, координацию
1.19		1	Тестирование физических качеств («Президентские		Уметь демонстрировать двигательные

			состязания»))		способности: скорость, выносливость
1.20		1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма		Знать теоретический материал
2	Гимнастика	16			
2.21	Строевые упражнения.	1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроения из колонны по одному в колонну по два и по четыре дроблением и сведением		Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения
2.22		1	Перестроения из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием		Уметь демонстрировать координационные способности
2.23	Акробатика	1	Комплекс ОРУ на месте без предметов.		Знать терминологию ОРУ, уметь выполнять комплекс
2.24		1	Кувырок вперед, назад		Уметь выполнять кувырок вперед, назад
2.25		1	Кувырок вперед-назад слитно, стойка на лопатках		Уметь демонстрировать технику и координационные способности
2.26		1	Акробатическая комбинация		Уметь демонстрировать технику и координационные способности
2.27		1	Акробатическая комбинация (закрепление)		Уметь демонстрировать координационные способности и технику освоенных элементов
2.28		1	Акробатическая комбинация на оценку		Уметь демонстрировать технику и координационные способности
2.29		1	Комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота		Уметь правильно выполнять комплекс
2.30	Опорные прыжки	1	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись	Козел в ширину, высота	Знать составляющие опорного прыжка.

				80-100 см	
2.31		1	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (закрепление)		Уметь демонстрировать координационные способности
2.32		1	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись на оценку		Уметь демонстрировать технику опорного прыжка
2.33		1	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота		Уметь выполнять комплекс
2.34		1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		Уметь демонстрировать технику и координационные способности
2.35		1	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника		Уметь выполнять упражнения
2.36		1	Развитие силовых способностей и гибкости		Знать теоретический материал
3.	Баскетбол	22			
3.37		1	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм		Знать правила техники безопасности
3.38		1	Комплекс ОРУ на месте с мячами		Уметь выполнять комплекс
3.39		1	Стойка игрока. Перемещения.		Уметь выполнять передвижения в стойке баскетболиста
3.40		1	Остановка прыжком и в шаге		Уметь выполнять остановку
3.41		1	Повороты без мяча и с мячом		Уметь выполнять повороты
3.42		1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте		Уметь выполнять ведение мяча
3.43		1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой		
3.44		1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости		
3.45		1	Ловля и передача двумя руками от груди		Уметь выполнять передачу

			на месте		
3.46		1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	Без сопротивления противника	Уметь выполнять передачу
3.47		1	Ловля и передача мяча в движении	Без сопротивления противника	Уметь выполнять передачи в движении
3.48		1	Бросок двумя руками с места		Уметь выполнять броски мяча двумя руками с места с отскоком от щита
3.49		1	Бросок мяча двумя руками с места на оценку		Уметь демонстрировать технику выполнения броска
3.50		1	Комбинация из ранее изученных элементов техники.		Уметь демонстрировать технику
3.51		1	Комбинация из ранее изученных элементов техники на оценку		Уметь демонстрировать технику
3.52		1	Вырывание и выбивание мяча		Уметь вырывать и выбивать мяч у противника
3.53		1	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков		Уметь демонстрировать двигательные способности тактику позиционного нападения
3.54		1	Нападение быстрым прорывом(1:0)		Уметь демонстрировать двигательные способности и тактику нападения быстрым прорывом
3.55		1	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»		Уметь демонстрировать двигательные способности и тактику игры
3.56		1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3		Уметь демонстрировать двигательные способности технику игры
3.57		1	Игры по упрощенным правилам мини-баскетбола		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику игры
3.58		1	Правила и организация игры в баскетбол		Знать теорию
4.	Волейбол	14			
4.59		1	Правила выполнения домашних заданий по		Знать правила. Уметь выполнять комплекс

			физической культуре. Комплекс ОРУ в движении		
4.60		1	Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола		Уметь играть в игру
4.61		1	Стойка игрока. Перемещения.		Знать правила игры в волейбол. Уметь перемещаться в стойке волейболиста
4.62		1	Комбинация из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов		
4.63		1	Передача двумя руками сверху над собой на месте, в движении и после перемещения		Уметь выполнять передачу двумя руками сверху над собой
4.64		1	Передачи мяча сверху двумя руками в парах		Уметь выполнять передачу двумя руками сверху на месте и после передачи вперед точно на партнера
4.65		1	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения		Уметь выполнять прием мяча снизу
4.66		1	Освоение техники нижней прямой подачи	3-6 м от сетки	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу
4.67		1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		Уметь выполнять нападающий удар после подбрасывания партнером
4.68		1	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов
4.69		1	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов
4.70		1	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)		Уметь демонстрировать тактику
4.71		1	Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2; 3:3)		Уметь демонстрировать двигательные способности и правильно выполнять задания
4.72		1	Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с		Уметь демонстрировать двигательные

			волейбольными приемами		способности и технику изученных элементов игры в волейбол
5	Лыжная подготовка	18			
5.73		1	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.		Знать правила техники безопасности на занятиях
5.74		1	Комплекс ОРУ на лыжах		Уметь правильно выполнять комплекс
5.75		1	«Посадка» лыжника. Скользящий шаг.		Знать составляющие скользящего шага. Уметь демонстрировать «посадку» и скользящий шаг.
5.76		1	Попеременный двухшажный ход		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.77			Попеременный двухшажный ход		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.78		1	Одновременный бесшажный ход		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.79		1	Одновременный бесшажный ход		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.80		1	Повороты на месте		Уметь выполнять повороты
5.81		1	Торможение «плугом»		Уметь выполнять торможение
5.82		1	Спуски со склона в основной стойке		Уметь выполнять спуск
5.83		1	Подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой»		Уметь выполнять подъемы
5.84		1	Техника попеременного двухшажного хода на оценку		Уметь демонстрировать технику хода
5.85		1	Подъем на склон «елочкой»		
5.86		1	Техника одновременного бесшажного хода на оценку		Уметь демонстрировать технику хода
5.87		1	Игры и эстафеты на лыжах		Уметь демонстрировать двигательные способности

5.88		1	Медленное прохождение дистанции до 2 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.89		1	Медленное прохождение дистанции до 2,5 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.90		1	Медленное прохождение дистанции до 3 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.91		1	Круговая эстафета		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов
5.92		1	Лыжные гонки на 1 км		Уметь демонстрировать двигательные способности (выносливость) и технику хода
5.93		1	Влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление организма		Знать как влияют занятия лыжной подготовкой на укрепление организма.
6.	Плавание	12			
6.94		1	Освоение правил и требований к занятиям с водой. Специальные упражнения пловца на суше.		Знать правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, названия плавательных упражнений, способов плавания; понимать значение питания и двигательного режима школьников
6.95		1	Определение уровня плавательной подготовленности		Определить уровень подготовленности учащихся
6.96		1	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой		Уметь выполнять упражнения для освоения с водной средой
6.97		1	Кроль на груди и спине. Техника работы ног.		Уметь осуществлять работу ног кролем на груди и спине
6.98		1	Согласование работы ног с дыханием		Уметь согласовывать движения ног с дыханием
6.99		1	Техника работы рук		Уметь осуществлять

					работу рук кролем груди и спине
6.100		1	Согласование работы рук и ног		Уметь согласовывать работу рук и ног
6.101		1	Согласование работы рук и ног с дыханием		Уметь согласовывать работу рук и ног с дыханием
6.102		1	Плавание способом в целом		Уметь проплыть способом кроль на груди и спине 25 м, продемонстрировать двигательные способности
6.103		1	Прыжки в воду. Старты	С бортика	Уметь выполнять прыжки и старты с бортика
6.104		1	Названия упражнений и основные признаки техники плавания		Знать теоретический материал: названия плавательных упражнений, способов плавания
6.105		1	Питание и двигательный режим школьников.		Знать и понимать значение питания и двигательного режима школьников

Содержание программного материала основной школы второго года обучения (6-е классы)

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Тема урока	Отличительные особенности содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся
1.	Лёгкая атлетика	20			
1.1		1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Дыхание во время выполнения упражнений		Знать инструкцию по т/б и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой
1.2		1	Определение уровня основных физических качеств (ОФК) (координация, скоростно-силовые качества)	Челночный бег 4х10 метров, Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать двигательные способности: координацию и прыгучесть
1.3		1	Комплекс ОРУ на месте без предметов		Уметь правильно выполнять упражнения комплекса
1.4		1	Определение уровня ОФК (быстрота, сила)	Бег 30 метров, Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Уметь демонстрировать двигательные способности: быстроту и силу

1.5		1	Определение уровня ОФК(гибкость, выносливость)		Уметь демонстрировать двигательные способности: гибкость и выносливость
1.6		1	Специальные беговые упражнения	5 упражнений: бег с высоким подниманием бедра, «захлест», «ножницы», бег прыжками, «выпрыгивания» (при выполнении упражнений – руки как при беге	Знать и уметь правильно выполнять специальные беговые упражнения
1.7		1	Спринтерский бег. Старт с опорой на одну руку		Уметь демонстрировать технику высокого старта
1.8		1	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	Стартовые ускорения 10-15 метров 2-3 повторения	Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту)
1.9		1	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	Ускорения 30-40 метров по 2-3 повторения	Уметь демонстрировать быстроту
1.10		1	Спринтерский бег. Бег 60 метров.	Мальчики: 10.0- 10.6-10.8сек; Девочки: 10.4- 11.0-11.2сек	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
1.11		1	Равномерный медленный бег	До 15 минут	Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью
1.12		1	Бег 1000 метров на результат	М.: 256 сек.; Д.: 298 сек.	Уметь пробегать дистанцию на результат и демонстрировать технику бега на средние дистанции
1.13		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов.	(закрепление)	Уметь подбирать разбег, демонстрировать двигательные способности
1.14		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов.		Уметь демонстрировать двигательные способности
1.15		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат	м. 115-105-95 д. 105-95-85	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику прыжка
1.16		1	Бросок набивного мяча на дальность двумя руками	От головы, снизу вперед-вверх	Уметь выполнять броски
1.17		1	Тестирование физических качеств «Президентские соревнования»		Уметь демонстрировать двигательные способности: прыгучесть, гибкость
1.18		1	Тестирование физических качеств «Президентские соревнования»		Уметь демонстрировать двигательные способности: сила, координация
1.19		1	Тестирование физических качеств «Президентские соревнования»		Уметь демонстрировать двигательные способности:

					быстрота, выносливость
1.20		1	Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях		Знать теоретический материал
2.	Гимнастика	16			
2.21		1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание первой помощи		Знать т/б на уроках гимнастики. Знать и уметь оказывать первую помощь
2.22		1	ОРУ на месте без предметов		Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений
2.23	Строевые упражнения	1	Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте		Уметь выполнять строевые упражнения
2.24	Акробатика	1	Два кувырка вперед слитно		Уметь выполнять кувырки
2.25			Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений		Уметь выполнять «мост»
2.26		1	«Мост» с помощью из стойки ноги врозь наклоном назад		Уметь выполнять упражнения достигая при выполнении их наибольшей амплитуды
2.27		1	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота		Уметь правильно выполнять комплекс
2.28		1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов		Уметь выполнять акробатические элементы
2.29		1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов		раздельно и в комбинации
2.30		1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов на оценку		
2.31	Опорные прыжки	1	Закрепление техники разбега, отталкивания, полета, приземления при выполнении опорного прыжка		
2.32		1	Прыжок ноги врозь через козла в ширину	Козел в ширину на высоте 100-110см	
2.33		1	Опорный прыжок на оценку		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику прыжка
2.34		1	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	закрепление	Уметь правильно выполнять комплекс
2.35		1	Вольные упражнения с использованием танцевальных упражнений	(типа зарядки)	Уметь выполнять комплекс
2.36		1	Страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений; обеспечение		Знать теорию

			техники безопасности		
3.	Лыжная подготовка	21			
3.37		1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка и примерка инвентаря		Знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Уметь подбирать лыжи, палки. Уметь выполнять комплекс ОРУ. Знать технику лыжных ходов. Уметь передвигаться на лыжах заданным способом. Уметь преодолевать на лыжах спуски и подъёмы, выполнять повороты и торможение. Уметь проходить дистанцию медленно и на время.
3.38		1	Комплекс ОРУ на лыжах		
3.39		1	Попеременный двухшажный ход		
3.40		1	Одновременный двухшажный ход (разучивание)		
3.41		1	Одновременный двухшажный ход (закрепление)		
3.42		1	Техника попеременного двухшажного хода		
3.43		1	Одновременный одношажный ход		
3.44		1	Одновременный бесшажный ход		
3.45		1	Техника одновременного двухшажного хода		
3.46		1	Техника одновременного бесшажного хода		
3.47		1	Торможение «плугом»		
3.48		1	Спуски со склона в основной стойке		
3.49		1	Подъем в гору скользящим шагом		
3.50		1	Повороты «плугом» на спуске		
3.51		1	Игры и эстафеты на лыжах		
3.52		1	Прохождение дистанции до 2 км		
3.53		1	Прохождение дистанции до 2,5 км		
3.54		1	Прохождение дистанции до 3 км		
3.55		1	Ходьба на лыжах до 3,5 км (медленно)		
3.56		1	Лыжные гонки на 1-2 км		
3.57		1	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта		Знать правила и виды лыжного спорта
4.	Плавание	12			
4.58		1	Техника безопасности на занятиях плаванием, правила поведения в бассейне, гигиенические основы		Знать правила поведения и технику безопасности во время занятий в бассейне.
4.59		1	Комплексы ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше		Знать, уметь составлять и выполнять комплексы ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше.
4.60		1	Кроль на груди и спине. Совершенствование		

			работы ног в согласовании с дыханием		Знать технику выполнения и уметь выполнять подготовительные упражнения в воде.
4.61		1	Согласование работы рук и ног		Знать технику плавания и уметь демонстрировать технику плавания способом кроль на груди и на спине.
4.62		1	Согласование работы рук и ног с дыханием		
4.63		1	Плавание способом кроль в целом		
4.64		1	Старты	С тумбочки и из воды	
4.65		1	Техника плавания способом кроль на груди		Уметь проплывать заданные отрезки медленно и на время.
4.66		1	Техника плавания способом кроль на спине		Уметь выполнять старты с воды и с бортика.
4.67		1	Игры и эстафеты на воде. Подводное плавание		Уметь выполнять технику ныряния с тумбочки и под водой
4.68		1	Комбинированное плавание(2x25 м)		Уметь демонстрировать двигательные кондиции и технику плавания
4.69		1	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей		Знать теорию
5.	Баскетбол	22			
5.70		1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры		Знать правила
5.71		1	Комплекс ОРУ на месте с баскетбольными мячами		Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, изменять скорость, направление и высоту отскока. Уметь передавать и ловить мяч на месте и в движении. Уметь выполнять броски мяча по кольцу одной рукой от плеча
5.72		1	Перемещения в стойке		
5.73		1	Остановка двумя шагами и прыжком		
5.74		1	Повороты без мяча и с мячом		
5.75		1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Знать правила игры. Уметь играть по упрощённым правилам.
5.76		1	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте		
5.77		1	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	С пассивным сопротивлением противника	
5.78		1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке		

			на месте, в движении по прямой		
5.79		1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с изменением направления движения и скорости	С пассивным сопротивлением защитника	
5.80		1	ОРУ круговым методом		
5.81		1	Броски мяча одной рукой от плеча с места	Максимальное расстояние до корзины 3.60 м	
5.82		1	Броски мяча одной рукой от плеча на оценку		
5.83		1	Сочетание приемов ведение, передача, бросок		
5.84		1	Комбинация из освоенных элементов на оценку		
5.85		1	Вырывание и выбивание мяча		
5.86		1	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков		
5.87		1	Нападение быстрым прорывом(1:0)		
5.88		1	Взаимодействия двух игроков «Отдай мяч и выходи»		
5.89		1	Учебная игра 3х3		
5.90		1	Игры по упрощенным правилам мини-баскетбола		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам мини- баскетбола
5.91		1	Терминология спортивной игры в баскетбол		Знать теоретический материал
6.	Волейбол	14			
6.92		1	Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Комплекс ОРУ в движении		Знать теоретический материал и правильно выполнять комплекс ОРУ
6.93		1	игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола		
6.94		1	Комбинация из элементов передвижений остановок, поворотов		Уметь демонстрировать технику перемещений , стоек, поворотов
6.95		1	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед		Уметь выполнять передачу мяча сверху на месте и после перемещения
6.96		1	Передачи мяча сверху двумя руками в парах		Уметь выполнять передачу в парах строго на партнера
6.97		1	Прием мяча снизу двумя руками в парах		Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками

6.98		1	Нижняя прямая подача	3-6 метров от сетки	Уметь выполнять подачу
6.99		1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		Уметь выполнять нападающий удар
6.100		1	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		Уметь демонстрировать технику изученных элементов техники
6.101		1	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом		Уметь демонстрировать технику изученных элементов
6.102		1	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)		Понимать и уметь демонстрировать тактику нападения
6.103		1	Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2; 3:3)		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов
6.104		1	Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приемами)		
6.105		1	Игра по упрощенным правилам		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов

**Содержание программного материала третьего года обучения
основной школы
(7-е классы)**

№ п/п	Раздел программы	К-во часов	Тема урока	Отличительные особенности содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся
1.	Легкая атлетика	20			
1.1		1	Правила безопасности на занятиях.		Знать правила техники безопасности
1.2		1	Комплекс ОРУ на месте без предметов		Знать терминологию ОРУ. Уметь правильно выполнять упражнения комплекса
1.3		1	Определение уровня основных физических качеств (ОФК) (координация, скоростно-силовые качества)		Уметь демонстрировать двигательные способности координацию и прыгучесть
1.4		1	Определение уровня		Уметь

			ОФК (сила, гибкость)		демонстрировать двигательные способности силу, гибкость
1.5		1	Определение уровня ОФК (быстрота, выносливость)		Уметь демонстрировать двигательные способности быстроту и выносливость
1.6		1	Специальные беговые упражнения	5 упражнений: бег с высоким подниманием бедра, «захлест», «ножницы», бег прыжками, «выпрыгивания» при выполнении упражнения – руки как при беге	Уметь выполнять специальные беговые упражнения
1.7		1	Спринтерский бег. Старт с опорой на одну руку.		Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку.
1.8		1	Спринтерский бег. Стартовый разгон	Стартовые ускорения 10-15 м по 3-4 повторения	Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту)
1.9		1	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	Ускорения 30-40м по 3-4 повторения	Уметь демонстрировать быстроту
1.10		1	Спринтерский бег. Бег 60 м	Дев. 9,8-10,2-11,0 Мальч. 9,4-10,6-11,2	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
1.11		1	Равномерный медленный бег	10-12 минут	Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью
1.12		1	Бег на 1000 метров	Мальч. 243 сек Дев. 288 сек.	Пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Уметь демонстрировать выносливость и технику бега на средние дистанции
1.13		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Обучение.	5-7 шагов разбега	Знать составляющие техники прыжка и их основные характеристики
1.14		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Закрепление.		Уметь демонстрировать двигательные способности
1.15		1	Прыжки в высоту	Мальч. 115-110-90	Уметь подбирать

			способом «перешагивание» на результат	Дев. 110-100-85	разбег демонстрировать двигательные способности и технику прыжка
1.16		1	Тестирование физических качеств («Президентские состязания»)		Уметь демонстрировать двигательные способности прыгучесть, гибкость,
1.17		1	Тестирование физических качеств (Президентские состязания»)		Уметь демонстрировать двигательные способности: силовую выносливость, координацию
1.18		1	Тестирование физических качеств		Уметь демонстрировать двигательные способности: быстроту, выносливость
1.19		1	Эстафетный бег		Уметь демонстрировать двигательные умения и технику передачи эстафетной палочки
1.20		1	Прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места		Уметь демонстрировать двигательные умения и технику тройного прыжка
2.	Гимнастика	16			
2.21	Гимнастика	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.		Знать правила техники безопасности и правила страховки
2.22			Комплекс ОРУ без предметов на месте		Уметь выполнять комплекс упражнений
2.23	Строевые упражнения.	1	«Пол- оборота направо», «пол-оборота налево», «Короче шаг», «Полшага», «Полный шаг»		Уметь выполнять строевые упражнения
2.24		1	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника		Уметь демонстрировать двигательные умения
2.25	Акробатика	1	Мальч. Кувырок		Мальч. Уметь

			вперед в стойку на лопатках(по элементам) <u>Дев.</u> Кувырок назад в полушагат (по элементам)		выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках <u>Дев.</u> Уметь выполнять кувырок назад в полушагат
2.26		1	<u>Мальч.</u> Кувырок вперед в стойку на лопатках слитно <u>Дев.</u> Кувырок назад в полушагат слитно		Уметь демонстрировать технику и координационные способности
2.27		1	Мальч. Стойка на голове согнув ноги <u>Дев.</u> «Мост» из положения лежа		Уметь демонстрировать технику и координационные способности
2.28		1	Акробатическое соединение из разученных элементов		Уметь демонстрировать координационные способности и технику освоенных элементов
2.29		1	Акробатическое соединение из разученных элементов на оценку		Уметь демонстрировать технику и координационные способности
2.30		1	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота.		
2.31	Опорные прыжки	1	<u>Мальч.</u> Прыжок согнув ноги. <u>Дев.</u> Прыжок ноги врозь.	Козел в ширину, высота 100-115 см	Знать и демонстрировать составляющие опорного прыжка.
2.32		1	<u>Мальч.</u> Прыжок согнув ноги. <u>Дев.</u> Прыжок ноги врозь (закрепление)		Уметь демонстрировать координационные способности
2.33		1	<u>Мальч.</u> Прыжок согнув ноги. <u>Дев.</u> Прыжок ноги врозь (на оценку)		Уметь демонстрировать технику опорного прыжка
2.34		1	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота (повторение).		Уметь правильно выполнять упражнения
2.35		1	Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой		Знать способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой
2.36		1	Общеразвивающие		Уметь

			упражнения с повышенной амплитудой движений		демонстрировать физические кондиции(гибкость)
3.	Баскетбол	22			
3.37		1	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основные приемы самоконтроля.		Знать правила ТБ и основные приемы самоконтроля
3.38			Комплекс ОРУ на месте с мячами.		Уметь правильно выполнять комплекс
3.39			Техника передвижений, остановок и стоек баскетболиста (закрепление)		Уметь демонстрировать технику передвижений, стоек, остановок
3.40		1	Повороты на месте		Уметь выполнять повороты
3.41			Ведение мяча правой и левой рукой	В движении	Уметь демонстрировать технику ведения мяча
3.42		1	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения	С пассивным сопротивлением защитника	Уметь выполнять ведение мяча в движении с изменением скорости и направления
3.43		1	Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча		Уметь демонстрировать физические кондиции и технику изученных элементов
3.44		1	Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча на месте		Уметь выполнять ловлю и передачи на месте и в движении
3.45		1	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника	В шаге с пассивным сопротивлением защитника	Уметь выполнять ловлю и передачи в движении
3.46		1	Бросок мяча одной рукой с места		Уметь выполнять броски
3.47		1	Бросок мяча одной рукой после двух шагов	С пассивным противодействием . Максимальное расстояние до корзины 4,80 в прыжке	Уметь выполнять броски мяча двумя руками с места с отскоком от щита
3.48		1	Бросок мяча одной рукой после двух шагов на оценку		Уметь демонстрировать технику выполнения броска в движении
3.49		1	Перехват мяча		Уметь демонстрировать

					технику перехвата
3.50		1	Комбинация из ранее изученных элементов техники		Уметь демонстрировать технику
3.51		1	Комбинация из ранее изученных элементов техники на оценку	Ведение правой рукой – передача - ловля - поворот – ведение левой рукой- остановка в два шага - бросок одной рукой	Уметь демонстрировать технику
3.52		1	Общеразвивающие упражнения методом круговой тренировки		Уметь демонстрировать физические кондиции
3.53		1	Тактика игры. Свободное нападение. Позиционное нападение (5:0)	С изменением позиций	Знать основные приемы тактики
3.54		1	Нападение быстрым прорывом (2:1)		
3.55		1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3x3; 4x4		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов
3.56		1	Игра «Стритбол»		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов
3.57		1	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности		Знать теоретический материал
3.58		1	Общеразвивающие упражнения методом круговой тренировки		Уметь демонстрировать физические кондиции
4	Волейбол	14			
4.59		1	Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах		Знать теоретический материал
4.60		1	Перемещения в волейбольной стойке, остановки, ускорения		Уметь выполнять перемещения, остановки, ускорения
4.61		1	Комбинации из освоенных элементов		Уметь демонстрировать технику

			техники передвижений, остановок, поворотов		
4.62		1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед		Уметь выполнять передачи в парах
4.63		1	Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку		Уметь выполнять передачи через сетку
4.64		1	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов
4.65		1	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения		Уметь выполнять передачу после перемещения
4.66		1	Нижняя прямая подача с 3 м		Уметь выполнять подачу
4.67		1	Комбинации из освоенных элементов		Уметь демонстрировать технику изученных элементов
4.68		1	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов
4.69		1	Равномерный бег. Метание набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из-за головы	д.- до 6 мин. м.- до 8мин.	Уметь демонстрировать двигательные способности
4.70		1	Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры		Знать теоретический материал
4.71		1	Прыжки со скакалкой : 30 сек в максимальном темпе	3-4 подхода	Уметь демонстрировать физические кондиции
4.72		1	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов
5.	Лыжная подготовка	21			
5.73		1	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной		Знать правила ТБ и уметь оказывать первую помощь

			подготовке.		
5.74		1	Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Поворот «махом»		Уметь выполнять поворот
5.75		1	Одновременный одношажный ход		Знать составляющие хода. Уметь демонстрировать двигательные способности
5.76		1	Совершенствование торможения «плугом», «упором»		Уметь демонстрировать технику торможения
5.77		1	Совершенствование попеременного двухшажного хода		Уметь демонстрировать технику хода
5.78		1	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		Уметь преодолевать препятствия
5.79		1	Совершенствование спусков в основной стойке		Уметь выполнять спуск
5.80		1	Подъем в гору «елочкой» и скользящим шагом		Уметь выполнять подъемы
5.81		1	Совершенствование одновременного двухшажного хода		Уметь демонстрировать технику хода
5.82		1	Техника одновременного одношажного хода на оценку		Уметь демонстрировать технику хода
5.83		1	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода		Уметь демонстрировать технику хода
5.84		1	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода		Уметь демонстрировать технику хода
5.85		1	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода		Уметь демонстрировать технику перехода
5.86		1	Повторное прохождение отрезков на 200-400м		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.87		1	Игры на лыжах		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.88		1	Медленное прохождение дистанции до 2,5 км		Уметь демонстрировать двигательные

					способности
5.89		1	Медленное прохождение дистанции до 3 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.90		1	Медленное прохождение дистанции до 3,5 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.91		1	Прохождение дистанции до 4 км		Уметь демонстрировать двигательные способности
5.92		1	Лыжные гонки на 2 км	м.- 13.00-14.00-14.30 д. 14.00-14.30-15.00	Уметь демонстрировать двигательные способности (выносливость) и технику хода
5.93		1	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта		Знать теоретический материал
6.	Плавание	12			
6.94			Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль		
6.95		1	Специальные плавательные упражнения пловца на суше и у бортика		Уметь выполнять упражнения
6.96		1	Совершенствование плавания способом «кроль» на груди и спине		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику
6.97		1	Плавание способом брасс. Техника работы рук. Ног способом брасс		Уметь демонстрировать технику плавания способом «брасс» по элементам
6.98		1	Согласование работы рук, ног с дыханием способом брасс		Уметь согласовывать работу рук и ног с дыханием
6.99		1	Плавание способом брасс в целом		Уметь плавать в полной координации
6.100		1	Повороты при плавании способом кроль на груди и		Уметь демонстрировать технику

			спине		
6.101		1	Подводное плавание	10-15	Уметь проплывать под водой
6.102		1	50 м способом кроль на груди и спине на оценку	Мальч.0.50 (50м – «4»; 25м-«3») Дев. 1,07 (50м-«4»; 25м-«3»)	Демонстрировать двигательные способности и технику плавания способом кроль на груди и спине
6.103		1	Техника плавания способом брасс на оценку		Демонстрировать технику плавания способом брасс
6.104		1	Комплексное плавание (4x25м)		Уметь демонстрировать двигательные способности и технику плавания изученными способами
6.105		1	Влияние занятий плаванием на развитие на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителей		Знать теоретический материал

Содержание программного материала основной школы четвёртого года обучения (8-е классы)

№ п/п	Раздел программы	Кол -во часов	Тема урока	Отличительные особенности содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся
1.	Лёгкая атлетика	20			
1.1		1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		Знать инструкцию по т/б и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой; Правила
1.2		1	Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений		самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений.
1.3		1	Определение уровня основных физических качеств (ОФК) (координация, скоростно-силовые	Челночный бег 6x10 метров, Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать двигательные способности координацию и прыгучесть

			качества)		
1.4		1	Комплекс ОРУ на месте без предметов		Уметь правильно выполнять упражнения комплекса
1.5		1	Определение уровня ОФК (быстрота, сила)	Бег 30 метров, Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Уметь демонстрировать двигательные способности быстроту и силу
1.6		1	Специальные беговые упражнения	5 упражнений: бег с высоким подниманием бедра, «захлест», «ножницы», бег прыжками, «выпрыгивания» (при выполнении упражнений – руки как при беге)	Знать и уметь правильно выполнять специальные беговые упражнения
1.7		1	Спринтерский бег. Низкий старт.		Уметь демонстрировать технику низкого старта.
1.8		1	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	Стартовые ускорения 10-15 метров 3-4 повторения	Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту)
1.9		1	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	Ускорения 30-40 метров по 3-4 повторения	Уметь демонстрировать быстроту
1.10		1	Спринтерский бег. Бег 60 метров.		Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
1.11		1	Спринтерский бег. Бег 60 метров на результат.	Мальчики: 8.8-9.7-10.5сек; Девочки: 9.7-10.2-10.7сек	
1.12		1	Равномерный медленный бег	12-15 минут	Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью
1.13		1	Бег 1000 метров на результат	М.: 233 сек.; Д.: 279 сек.	Уметь пробегать дистанцию на результат
1.14		1	Бег 2000 метров без учета времени.		и демонстрировать технику бега на средние дистанции
1.15		1	Бег по пересеченной местности.		Уметь пробегать заданную дистанцию, преодолевая небольшие препятствия.
1.16		1	Эстафетный бег		Уметь принимать и передавать эстафетную палочку
1.17		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Обучение.	7-9 шагов разбега	Знать фазы прыжка и их основные характеристики
1.18		1	Прыжки в высоту		Уметь демонстрировать

			способом «перешагивание». Закрепление.		двигательные способности
1.19		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат	М.: 125-115-105 см; Д.: 115-105-95 см	Уметь подбирать разбег, демонстрировать двигательные способности и технику прыжка
1.20		1	Тестирование физических качеств: Прыжки со скакалкой за 30 секунд; Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд		Уметь демонстрировать двигательные способности
2.	Гимнастика	14			
2.21		1	Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений		Знать т/б на уроках гимнастики, приёмы страховки и само страховки. Уметь оказывать помощь при выполнении упражнений
2.22		1	Оказание первой медицинской помощи при травмах		Знать виды травм и уметь оказывать ПМП.
2.23		1	Комплексы ОРУ, упражнений на развитие гибкости, силы отдельных групп мышц, расслабляющих упражнений	Упражнения без предметов, с использованием гимнастических скамеек, у опоры, с обручем	Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений
2.24	Строевые упражнения	1	Строевые упражнения 5-7 классов		Уметь выполнять строевые упражнения 5-7 классов; команду «Прямо!» и повороты направо, налево в движении
2.25		1	Переход с шага на месте к передвижению по команде «Прямо!»		
2.26		1	Повороты направо, налево в движении		
2.27	Акробатика	1	«Мост» и поворот в упор на одном колене (девочки); Кувырок назад в стойку «ноги врозь», длинный кувырок (мальчики)		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
2.28		1	Акробатические элементы на оценку		
2.29		1	Акробатическая комбинация из ранее изученных и новых элементов		
2.30	Опорные	1	Составляющие опорного		Знать составляющие

	прыжки		прыжка. Техника выполнения разбега, наскока на мостик, отталкивания, полёта, приземления.		опорного прыжка. Уметь демонстрировать технику опорного прыжка.
2.31		1	Прыжок согнув ноги через козла в длину высотой 110-115 см (мальчики); Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через коня в ширину (девочки)		
2.32		1	Опорный прыжок на оценку		
2.33		1	Тестирование физических качеств	Подтягивание М.:8-6-4 (высокая перекладина); Д.:20-16-12 (низкая перекладина)	Уметь демонстрировать двигательные способности (сила)
2.34		1	Тестирование физических качеств	Наклон туловища вперёд из положения сидя М.:12-10-8 см; Д.:14-12-10 см	Уметь демонстрировать двигательные способности (гибкость)
3.	Лыжная подготовка	19			
3.35		1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Подбор инвентаря		Знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
3.36		1	Профилактика и первая помощь при обморожениях		Уметь подбирать лыжи, палки. Знать технику лыжных ходов.
3.37		1	Одновременный одношажный ход		Уметь передвигаться на лыжах заданным способом.
3.38		1	Одновременный двухшажный ход		
3.39		1	Попеременный двухшажный ход		Уметь преодолевать на лыжах спуски и подъёмы, выполнять повороты и торможение.
3.40		1	Торможение «плугом» и «упором»		
3.41		1	Поворот «махом»		
3.42		1	Поворот «плугом»		Уметь проходить дистанцию медленно и на время.
3.43		1	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		
3.44		1	Спуски со склона с поворотами		
3.45		1	Подъём в гору		
3.46		1	Повторное прохождение отрезков на 300-500м		
3.47		1	Ходьба на лыжах до 2,5		

			км		
3.48		1	Ходьба на лыжах до 3 км		
3.49		1	Ходьба на лыжах до 4 км (медленно)		
3.50		1	Игры и эстафеты на лыжах		
3.51		1	Ходьба на лыжах до 4,5 км (медленно)		
3.52		1	Лыжные гонки на 2-3 км		
3.53		1	Ходьба на лыжах до 5 км (медленно)		
44	Плавание	12			
4.54		1	Вредные привычки. Их влияние на организм человека		Знать правила поведения и технику безопасности во время занятий в бассейне. Знать, уметь составлять и выполнять комплексы ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше. Знать технику выполнения и уметь выполнять подготовительные упражнения в воде. Демонстрировать технику плавания способом кроль на груди, на спине, брасс по элементам и в полной координации. Проплыть отрезки на время заданным способом. Уметь выполнять старт при плавании на спине, повороты. Уметь плавать до 300 м без остановки, до 15м под водой. Показывать навыки прикладного плавания: толкание и буксировка плавучего предмета.
4.55		1	Техника безопасности на занятиях плаванием, правила поведения в бассейне, гигиенические основы		
4.56		1	Комплексы ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше		
4.57		1	Подготовительные упражнения в воде: задержка дыхания, выдох в воду, лежание на воде, погружения и всплывания, работа ног у бортика		
4.58		1	Способ плавания – кроль на груди Способ плавания – кроль на спине Способ плавания - брасс	Плавание по элементам и в полной координации	
4.59		1	Старт при плавании на спине		
4.60		1	Плавание отрезков на время (25 и 50 метров способом кроль на груди, на спине, брасс)		
4.61		1	Повороты при плавании на груди и на спине		
4.62		1	Плавание на выносливость	До 300 м	
4.63		1	Толкание и буксировка плавучего предмета		
4.64		1	Подводное плавание	До 15 метров	
4.65		1	Комплексное плавание 4x25м		
5.	Баскетбол	26			
5.66		1	Двигательные		Уметь выполнять

			(физические) качества человека и их развитие		<p>ведение мяча правой и левой рукой в движении, изменять скорость, направление и высоту отскока. Уметь передавать и ловить мяч в движении в парах. Уметь выполнять броски мяча по кольцу после ведения и штрафные броски. Знать тактические приёмы: действия игрока в защите, опека игрока в зоне. Знать и соблюдать правила игры, принимать участие в судействе, уметь играть 3х3, 5х5.</p>
5.67		1	Комплекс ОРУ с мячами		
5.68		1	Повороты на месте		
5.69		1	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения		
5.70		1	Ведение мяча от кольца к кольцу		
5.71		1	Остановка двумя шагами и прыжком		
5.72		1	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока		
5.73		1	Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча на месте		
5.74		1	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди		
5.75		1	Ловля и передачи мяча с отскоком от пола		
5.76		1	Передачи мяча в движении с сопротивлением		
5.77		1	Передача и ловля мяча в тройках в движении		
5.78		1	Бросок мяча одной рукой с места		
5.79		1	Бросок мяча после двух шагов		
5.80		1	Бросок мяча по кольцу после ведения		
5.81		1	Техника выполнения штрафного броска		
5.82		1	Штрафной бросок на оценку		
5.83		1	Перехват мяча		
5.84		1	Действия игрока в защите		
5.85		1	Опека игрока в зоне		
5.86		1	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков		
5.87		1	Комбинация из ранее изученных элементов техники на оценку		
5.88		1	Тактика игры. Свободное нападение		
5.89		1	Позиционное нападение		
5.90		1	Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4		
5.91		1	Правила игры. Игра 5х5		

6.	Волейбол	14			
6.92		1	Значение физической культуры для всестороннего развития личности		Знать технику и уметь выполнять передачу мяча сверху, приём мяча снизу, нижнюю прямую подачу. Знать и не нарушать правила, принимать участие в подводящих играх и в учебной игре.
6.93		1	Совершенствование техники перемещения лицом, боком, спиной вперёд		
6.94		1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов		
6.95		1	Техника передачи мяча сверху над собой во встречных колоннах		
6.96		1	Верхняя передача в парах через сетку		
6.97		1	Нижняя прямая подача с 6 метров		
6.98		1	Нижняя прямая подача		
6.99		1	Приём мяча снизу после подачи		
6.100		1	Отбивание мяча кулаком через сетку		
6.101		1	Нападающий удар в тройках через сетку		
6.102		1	Тактика свободного нападения		
6.103		1	Комбинация из освоенных элементов		
6.104		1	Подводящие игры «Мяч в воздухе», «Картошка»		
6.105		1	Учебная игра в волейбол		

Содержание программного материала основной школы пятого года обучения (9-е классы)

№ п/п	Раздел программы	Кол -во часов	Тема урока	Отличительные особенности содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся
1.	Лёгкая атлетика	20			
1.1		1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Правила самостоятельного выполнения упражнений,		Знать инструкцию по т/б и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой

			способствующих развитию выносливости.		
1.2		1	Определение уровня основных физических качеств (ОФК) (координация, скоростно-силовые качества)	Челночный бег 10х10 метров, Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать двигательные способности координацию и прыгучесть
1.3		1	Комплекс ОРУ на месте без предметов		Уметь правильно выполнять упражнения комплекса
1.4		1	Определение уровня ОФК (быстрота, сила)	Бег 30 метров, Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Уметь демонстрировать двигательные способности быстроту и силу
1.5		1	Специальные беговые упражнения	5 упражнений: бег с высоким подниманием бедра, «захлест», «ножницы», бег прыжками, «выпрыгивания» (при выполнении упражнений – руки как при беге)	Знать и уметь правильно выполнять специальные беговые упражнения
1.6		1	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт (повторение).		Уметь демонстрировать технику высокого и низкого старта.
1.7		1	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	Стартовые ускорения 10-15 метров 3-4 повторения	Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту)
1.8		1	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	Ускорения 30-40 метров по 3-4 повторения	Уметь демонстрировать быстроту
1.9		1	Спринтерский бег. Бег 60 метров.	Мальчики: 8.4-9.2-10.0сек; Девочки: 9.4-10.0-10.5сек	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью
1.10		1	Прыжковые упражнения, тройной прыжок		Уметь демонстрировать физические кондиции и технику тройного прыжка
1.11		1	Равномерный медленный бег	15-17 минут	Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью
1.12		1	Бег 1000 метров на результат	М.: 224 сек.; Д.: 271 сек.	Уметь пробегать дистанцию на результат и демонстрировать технику бега на средние дистанции
1.13		1	Эстафетный бег		Уметь принимать и передавать эстафетную

					палочку
1.14		1	Броски набивного мяча двумя руками из различных положений	м.-3 кг д.-2 кг	Уметь демонстрировать физические кондиции
1.15		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Обучение.	7-9 шагов разбега	Знать фазы прыжка и их основные характеристики
1.16		1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат	М.: 130-120-110 см; Д.: 115-110-100 см	Уметь подбирать разбег, демонстрировать двигательные способности и технику прыжка
1.17		1	Тестирование физических качеств: (быстрота, скоростно-силовые)		Уметь демонстрировать двигательные способности
1.18		1	Тестирование физических качеств: (координация, сила)		Уметь демонстрировать двигательные способности
1.19		1	Тестирование физических качеств: (гибкость, выносливость)		Уметь демонстрировать двигательные способности
1.20		1	Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие быстроты, силы выносливости, координационных способностей		Знать теоретический материал
2.	Гимнастика	16			
2.21		1	Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений Первая помощь при травмах		Знать т/б на уроках гимнастики, приёмы страховки и само страховки. Уметь оказывать помощь при выполнении упражнений
2.22		1	Комплексы ОРУ, упражнений на развитие гибкости, силы отдельных групп мышц, расслабляющих упражнений	Упражнения без предметов, с использованием гимнастических скамеек, у опоры, с обручем	Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений

2.23	Строевые упражнения	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге		Уметь выполнять строевые упражнения
2.24		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении		
2.25		1	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника		Уметь демонстрировать двигательные способности
2.26	Акробатика	1	Из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (мальчики) Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (девочки)		Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
2.27		1	Акробатическая комбинация из ранее изученных и новых элементов		
2.28		1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов		
2.29		1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов на оценку		
2.30		1	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника		
2.31	Опорные прыжки	1	Прыжок согнув ноги через козла в длину высотой 115 см (мальчики); Прыжок боком через коня в ширину высота 110 см (девочки)		Знать составляющие опорного прыжка. Уметь демонстрировать двигательные способности и технику опорного прыжка.
2.32		1	Прыжок согнув ноги через козла в длину высотой 115 см (мальчики); Прыжок боком через коня в ширину высота 110 см (девочки) на оценку		

2.33		1	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота		Уметь демонстрировать двигательные способности
2.34		1	Прыжки со скакалкой в максимальном темпе	1 мин., 3-4 повтора	Уметь демонстрировать двигательные способности
2.35		1	Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук, ног, спины, живота		Уметь демонстрировать двигательные способности
2.36		1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости		Знать теоретический материал
3.	Лыжная подготовка	18			
3.37		1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма		Знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Уметь подбирать лыжи, палки. Знать технику лыжных ходов. Уметь передвигаться на лыжах заданным способом. Уметь преодолевать на лыжах спуски и препятствия, преодолевать контруклон. Уметь проходить дистанцию медленно и на время.
3.38		1	Попеременный двухшажный ход		
3.39		1	Одновременный одношажный ход		
3.40		1	Одновременный двухшажный ход		
3.41		1	Попеременный четырёхшажный ход		
3.42		1	Бесшажный ход		
3.43		1	Попеременный четырёхшажный ход		
3.44		1	Переход с попеременных ходов на одновременные		
3.45		1	Преодоление контруклона и выход со склона		
3.46		1	Ходьба на лыжах до 4 км (медленно)		
3.47		1	Совершенствование техники спуска и преодоления препятствий		
3.48		1	Прохождение дистанции до 2-3 км		
3.49		1	Прохождение дистанции		

			до 3-4 км		
3.50		1	Прохождение дистанции до 5 км (медленно)		
3.51		1	Игры и эстафеты на лыжах		
3.52		1	Преодоление контруклона и выход со склона		
3.53		1	Лыжные гонки на 2-3 км		
3.54		1	Оказание помощи при обморожениях и травмах		Знать теорию
4.	Плавание	12			
4.55		1	Техника безопасности на занятиях плаванием, правила поведения в бассейне, гигиенические основы		Знать правила поведения и технику безопасности во время занятий в бассейне.
4.56		1	Комплексы ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше и воде		Знать, уметь составлять и выполнять комплексы ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше.
4.57		1	Кроль на груди и спине	Плавание по элементам и в полной координации	Знать технику выполнения и уметь выполнять
4.58		1	Способ плавания - брасс	Плавание по элементам и в полной координации	подготовительные упражнения в воде. Знать технику плавания и уметь
4.59		1	Старт из различных положений		демонстрировать технику плавания
4.60		1	Плавание отрезков на время (25 и 50 метров способом кроль на груди, на спине, брасс)		способом кроль на груди и на спине, брасс по элементам и в полной координации.
4.61		1	Повороты при плавании на груди и на спине		Уметь плавать без остановок до 400 метров.
4.62		1	Плавание на выносливость	До 400 м	
4.63		1	Подводное плавание	До 15 метров	
4.64		1	Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортирования пострадавшего в воде		Уметь проплыть заданные отрезки медленно и на время. Уметь выполнять повороты при плавании и старты с воды, с тумбочки. Уметь плавать под водой. Показывать навыки

					прикладного плавания: транспортирование пострадавшего в воде. Уметь работать в команде, оказывать посильную помощь другим, не нарушать правила во время эстафет и игр на воде.
4.65		1	Эстафеты и игры на воде		
4.66		1	Самоконтроль при выполнении упражнений по плаванию		Знать теорию
5.	Баскетбол	22			
5.67		1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры		Знать правила ТБ
5.68		1	Комплекс ОРУ с мячами		Уметь правильно выполнять комплекс
5.69		1	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с изменением направления и скорости	С пассивным сопротивлением защитника	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой попеременно.
5.70		1	Передачи мяча в движении	С пассивным сопротивлением защитника	Уметь передавать и ловить мяч в движении
5.71		1	ОРУ круговым методом		Уметь выполнять
5.72		1	Броски по кольцу после ведения от головы		броски мяча по кольцу после ведения и после передач, штрафные броски.
5.73		1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков		Знать тактические приёмы: действия игрока в защите, персональная защита.
5.74		1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков		Знать и соблюдать правила игры, принимать участие в судействе, уметь играть 4х4, 5х5.
5.75		1	Позиционное нападение со сменой мест		
5.76		1	Позиционное нападение 2х2; 4х4		
5.77		1	Броски по кольцу в прыжке		
5.78		1	Броски по кольцу в прыжке		Демонстрировать физические кондиции
5.79		1	Личная защита в игровых взаимодействиях		
5.80		1	Штрафной бросок		
5.81		1	Штрафной бросок		

5.82		1	Позиционное нападение		
5.83		1	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа		
5.84		1	Личная защита 4х4 и 5х5 на одну корзину		
5.85		1	Учебная игра 3х3; 4х4		
5.86		1	Учебно-тренировочная игра 5х5		
5.87		1	Учебно-тренировочная игра 5х5		
5.88		1	Тактика нападений и защиты		Знать теорию
6	Волейбол	14			
6.89		1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры		Знать правила техники безопасности и правила игры в волейбол
6.90		1	Комплекс ОРУ в движении		Уметь выполнять правильно комплекс
6.91		1	Стойки и перемещение игрока		Знать технику и уметь выполнять передачу мяча сверху, приём мяча снизу, приём мяча, отраженного сеткой. Уметь выполнять нападающий удар. Знать и не нарушать правила, принимать участие в учебной игре.
6.92		1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
6.93		1	Передачи мяча над собой, во встречных колонах через сетку, отбивание мяча кулаком		
6.94		1	Передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку		
6.95		1	Передачи мяча сверху, стоя спиной к сетке		
6.96		1	Приём мяча, отраженного сеткой		
6.97		1	Приём мяча снизу после подачи		
6.98		1	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки		
6.99		1	Прямой нападающий удар при встречных передачах		
6.100		1	Учебная игра в три передачи		
6.101		1	Учебная игра в волейбол		
6.102		1	Правила и организация избранной игры		Знать теоретический материал

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов // Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 5-е издание, 2008г.
2. Справочник учителя физической культуры // Авторы: П.А. Кисилев, С.Б. Кисилева, Волгоград, изд. «Учитель», 2007г.
3. Интернет ресурсы: <http://www.uchportal.ru/>
<http://www.openclass.ru/>
<http://fizkultura.vshcole.narod.ru/>