

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кусинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании методического совета
Протокол № 1 от «22» августа 2016 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ М.Е.Миронова
«23» августа 2016 г.

Утверждаю
Директор МОУ «Кусинская СОШ»
_____ А.Ю.Шлыкова
Приказ №129-о/д от «26» августа 2016 г

Принято
на педагогическом совете
Протокол №1 от «26» августа 2016 г.

Рабочая программа

По _____ Физической культуре _____
Степень обучения (класс) _____, _____ 5-11 класс _____
Количество часов класса _____ 5 кл- 102ч, 6 кл-102 ч, 7 кл-102 ч, 8 кл-102 ч, 9 кл-102 ч, 10 кл- 102 ч, 11 кл-
102 ч. _____
Учитель _____ Смирнов Юрий Николаевич _____

2016 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом». Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и

способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
 - 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
 - 8) навыки смыслового чтения;
 - 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
 - 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);
- Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное

отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

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

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

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

В области физической культуры:

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального

здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

Планируемые результаты Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим

развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выпускник получит возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четътрехшажного варианта бросковътх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов,

включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся,

определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

№	5 класс
	<i>Легкая атлетика (11 ч.)</i>
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч) Бег на средние дистанции (2ч) Учащиеся получают возможность научиться: - бегать с максимальной скоростью с низкого старта; -прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель; - бегать на дистанцию 1000 м.
2.	<i>Кроссовая подготовка (9 ч.)</i> Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (9 ч.) Учащиеся получают возможность научиться: - бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
3.	<i>Гимнастика (18 ч.)</i> Висы. Строевые упражнения (6ч) Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) Акробатика (6ч) Учащиеся получают возможность научиться: - выполнять комбинацию из изученных элементов; - выполнять опорный прыжок; - выполнять кувырки, стойку на лопатках.

4.	<i>Спортивные игры (45ч.)</i> Волейбол (18 ч) Баскетбол (27 ч) Учащиеся получат возможность научиться: - играть в волейбол по упрощённым правилам; - играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре.
5.	<i>Кроссовая подготовка (9 ч)</i> Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (9 ч) Учащиеся получат возможность научиться: - бегать в равномерном темпе до 20 мин.
6.	<i>Легкая атлетика (10ч)</i> Бег на средние дистанции (2 ч) Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч) Учащиеся получат возможность научиться: - бегать на дистанции 1000 м; - бегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта; - прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.

№	6 класс
1.	<i>Легкая атлетика (11 ч.)</i>

	Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) Прыжок в длину способом (согнув ноги). Метание малого мяча (4ч) Бег на средние дистанции (2ч) Учащиеся получают возможность научиться: - бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м -прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность; - пробегать среднюю беговую дистанцию.
2.	<i>Кроссовая подготовка (9 ч.)</i> Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (9 ч.) Учащиеся получают возможность научиться: - бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
3.	<i>Гимнастика (18 ч.)</i> Висы. Строевые упражнения (6ч) Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) Акробатика. Лазание (6ч) Учащиеся получают возможность научиться: - выполнять строевые упражнения висы; - выполнять опорный прыжок; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. <i>Спортивные игры (45ч.)</i> Волейбол (18 ч) Баскетбол (27 ч)
4.	Учащиеся получают возможность научиться: - играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы;

	- играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы. <i>Кроссовая подготовка (9 ч)</i> Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (9 ч) Учащиеся получат возможность научиться: - бегать в равномерном темпе до 20 мин. <i>Легкая атлетика (10 ч)</i> Бег на средние дистанции (2 ч) Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч) Учащиеся получат возможность научиться: - бегать на дистанции 1000 м; - бегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта; - прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч в мишень и на дальность.
--	--

№	7 класс
---	---------

1.

Легкая атлетика (11 ч.)

Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)

Прыжок в длину. Способом (согнув ноги) Метание малого мяча (4ч)

Бег на средние дистанции (2ч)

Учащиеся получают возможность научиться:

- бегать с максимальной скоростью(60 м);
- прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность;
- пробегать 1500м.

Кроссовая подготовка (9 ч.)

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (9 ч.)

Учащиеся получают возможность научиться:

- бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

Гимнастика (18 ч.)

Висы. Строевые упражнения (6ч)

Опорный прыжок. (6 ч)

Акробатика. Лазание (6ч)

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять строевые приёмы, упражнения в висе;
- выполнять опорный прыжок;
- выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.

Спортивные игры (45ч.)

Волейбол (18 ч)

Баскетбол (27 ч)

Учащиеся получают возможность научиться:

	- играть в волейбол по упрощённым правилам;; - играть в баскетбол по упрощённым правилам. <i>Кроссовая подготовка (9 ч)</i> Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (9 ч) Учащиеся получают возможность научиться: - бегать в равномерном темпе 20 мин. <i>Легкая атлетика (10ч)</i> Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч) Учащиеся получают возможность научиться: - бегать с максимальной скоростью 60м; - прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега.
--	--

№	8 класс
	<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i> Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч) Прыжок в длину. Способом (согнув ноги) Метание мяча (4ч) Бег на средние дистанции (2ч) Учащиеся получают возможность научиться: - бегать с максимальной скоростью(60 м); -прыгать в длину с 13-15беговыхшагов, метать мяч на дальность; - пробегать дистанцию 1500м(2000) м.

Кроссовая подготовка (9 ч.)

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (9 ч.)

Учащиеся получают возможность научиться:

- бегать в равномерном темпе (до 20 мин)

Гимнастика (18 ч.)

Висы. Строевые упражнения (6ч)

Опорный прыжок. (6 ч)

Акробатика. Лазание (6ч)

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине;
- выполнять опорный прыжок;
- выполнять комбинации из разученных элементов.

Спортивные игры (45ч.)

Волейбол (18 ч)

Баскетбол (27 ч)

Учащиеся получают возможность научиться:

- играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре;
- играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре;

Кроссовая подготовка (9 ч)

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (9 ч)

Учащиеся получают возможность научиться:

- бегать в равномерном темпе 20 мин.

	<i>Легкая атлетика (9ч)</i> Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч) Учащиеся получают возможность научиться: - бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м; - прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность.
--	---

№	9 класс
	<i>Легкая атлетика (10 ч.)</i> Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч) Бег на средние дистанции (2ч) Учащиеся получают возможность научиться: - бегать с максимальной скоростью (60 м); - прыгать в длину 13-15 шагов, метать мяч на дальность с места и с разбега; - пробегать дистанцию 2000м. <i>Кроссовая подготовка (10 ч.)</i> Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (10 ч.) Учащиеся получают возможность научиться: - бегать в равномерном темпе (до 20 мин) <i>Гимнастика (18 ч.)</i> Висы. Строевые упражнения (6ч) Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. (6 ч) Акробатика. (6ч)

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять строевые приёмы, упражнения в висе;
- выполнять опорный прыжок;
- лазать по канату в два приема.

Спортивные игры (45ч.)

Волейбол (18 ч)

Баскетбол (27 ч)

Учащиеся получают возможность научиться:

- играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приемы;
- играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приемы.

Кроссовая подготовка (8 ч)

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (8 ч)

Учащиеся получают возможность научиться:

- бегать в равномерном темпе 20 мин.

Легкая атлетика (11ч)

Бег на средние дистанции (3 ч)

Спринтерский бег. Эстафетный бег .(5 ч)

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)

Учащиеся получают возможность научиться:

- бегать на дистанцию 2000м;
- прыгать в высоту с разбега, метать мяч в неподвижную цель.

№	10 класс
	<i>Легкая атлетика (11 ч.)</i> Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) Прыжок в длину. (3ч) Метание мяча и гранаты (3ч) Учащиеся получают возможность научиться: - бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м); -прыгать в длину с 13-15шагов, - метать гранату на дальность. <i>Кроссовая подготовка (10 ч.)</i> Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (10 ч.) Учащиеся получают возможность научиться: - бегать в равномерном темпе (до 25 мин) <i>Гимнастика (21 ч.)</i> Висы и упоры (11ч) Опорный прыжок. Акробатика (10 ч) Учащиеся получают возможность научиться: - выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине; - выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) <i>Спортивные игры (42ч.)</i> Волейбол (21 ч) Баскетбол (21 ч) Учащиеся получают возможность научиться: - выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия.

	Кроссовая подготовка (8 ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (8 ч) Учащиеся получают возможность научиться: - бегать в равномерном темпе до 25 мин.
	Легкая атлетика (10ч) Прыжок в высоту. (3 ч) Спринтерский бег. Прыжок в высоту. (4 ч) Метание мяча и гранат (3 ч) Учащиеся получают возможность научиться: - бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м) ; - прыгать в высоту с13-15 беговых шагов.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольно е упражнени е (тест)	Возраст лет	Уровень			
				Мальчики			Низкий
				Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	
2	Координацио нные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже
			12	145	165—180	200	
			13	150	170—190	205	
			14	160	180—195	210	
			15	175	190—205	220	

4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 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
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10	
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5

№	11 класс
	<i>Легкая атлетика (11 ч.)</i> Спринтерский бег. (5ч) Прыжок в длину. (3ч) Метание мяча и гранаты (3ч) Учащиеся получат возможность научиться: - бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м); -прыгать в длину с 13-15шагов, - метать гранату на дальность. <i>Кроссовая подготовка (10 ч.)</i>

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (10 ч.)

Учащиеся получают возможность научиться:

- бегать в равномерном темпе (до 25 мин)

Гимнастика (21 ч.)

Висы и упоры (11ч)

Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях;
- выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)

Спортивные игры (42ч.)

Волейбол (21 ч)

Баскетбол (21 ч)

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия.

Кроссовая подготовка (8 ч)

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (8 ч)

Учащиеся получают возможность научиться:

- бегать в равномерном темпе до 20 мин.

Легкая атлетика (10ч)

Прыжок в высоту. (3 ч)

Спринтерский бег. Прыжок в высоту. (4 ч)

Метание мяча и гранаты (3 ч)

Учащиеся получают возможность научиться:

	- бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м) ; - прыгать в высоту с 13-15 беговых шагов.
--	--

3. Тематическое планирование.

№	Вид программного материала	Кол-во часов				
		классы				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
1.2	Спортивные игры Волейбол	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	20	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	итого	102	102	102	102	102

№	Вид программного материала	Кол-во часов			
		10-11 классы			
		X(ю)	X1(ю)	X(д)	X(д)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Спортивные игры Волейбол	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
	итого	102	102	102	102