МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32

Г.ЮЖНО- -САХАЛИНСКА

РЕКОМЕНДОВАНА: УТВЕРЖДАЮ:

МО учителей культурно-прикладного цикла ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.Ф.БЕТНАРСКАЯ/

Протокол №\_\_1\_\_от ------г. Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету физическая культура

5,6,7,8,9,10,11 классы.

Срок реализации 7 лет.

Авторская программа: Программа по физической культуре. В.И. Лях, А.А. Зданевич. 2009г.

Составитель: Пинигин В.А.

Г. Южно – Сахалинск

2012 г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая учебная программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта основного общего и среднего полного общего образования, на основе примерной программы основного общего и среднего полного образования по физической культуре 2004г и авторской программы под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич 2009г.

Базисный учебный план отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» из расчета 3 часа в неделю с 5 по 11 классы.

Реализуется с использованием учебно методического комплекса *под ред. М.Я. Виленского*:

*1. Физическая культура: учебник для учащихся 5-6-7 классов общеобразовательных учреждений под ред. М.Я. Виленского. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2009.*

*2. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под общ. ред.* В.И. Лях*.- 4-е изд. - М.: Просвещение, 2008*

*3. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений под ред. М.Я. Виленского.- М.: Просвещение, 2007*

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

**Задачи** физического воспитания учащихся:***5-6-7-8-9-10-11***  классов **направлены:**

* на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
* углубленное представление об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

***Задачи*** физического воспитания учащихся **направлены:**

* содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические 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 и координационных способностей.
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

**Ц е л и.**

Общей целью образования в области физической культуры является: ***формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.***

***Рабочая*** программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

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

Составленная рабочая программа отличается от авторской, тем что в нее не включены разделы такие как единоборства и плавание. Это связано с недостаточностью материально технической базы учебного заведения. Также по этой причине часы на изучение раздела лыжная подготовка, были уменьшены, по сравнению с авторской программой, и добавлены для изучения раздела легкая атлетика.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» МБОУ СОШ № \_32\_ г. \_**2011-2015

**5–11 классы 3 часа в неделю – 102(105) часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Класс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ***Базовая часть*** | **82** | **86** | **85** | **84** | **84** | **85** | **85** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.2 | Спортивные игры | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.4 | Легкая атлетика | 36 | 40 | 40 | 39 | 39 | 41 | 41 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *1.6* | *Лыжная подготовка* | *13* | *13* | *13* | *13* | *13* | *13* | *13* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **20** | **16** | **17** | **18** | **18** | **17** | **17** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 | Спортивные игры | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2 | Легкая атлетика  Из них:  – кроссовая подготовка  (сентябрь/май); | 16  (6/5) | 12  (6/5) | 12  (4/3) | 13  (5/4) | 13  (5\4) | 11  (4\3) | 11  (4/3) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ИТОГО:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**Содержание разделов**

**5-е классы**

**Основы знаний о физической культуре** *(В процессе урока)*

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля изучаются в процессе урока, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и подготовленность. Роль в осуществлении двигательных актов опорно-двигательного аппарата и мышечной системы. Значение нервной системы в управлении движением и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решения задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня физической подготовленности.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение специальной литературы по физической культуре. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Спортивные игры (16 часов):**

**Баскетбол (8 часов)**

*Упражнения направленные на овладения техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из основных элементов техники передвижений.

*Упражнения направленные на освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления противника (в парах, тройках, квадрате, круге).*

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

*Упражнения направленные на овладение техникой бросков мяча.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м

*Упражнения направленные на освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.*

*Упражнения направленные на закрепление техники владения мячом, техники перемещений.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Упражнения направленные на освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Волейбол (8 часов)**

*Упражнения направленные на овладения техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Перемещения в стойке, остановки, ускорения.

*Упражнения направленные на овладения техникой приема и передачи мяча.* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.

*Упражнения направленные на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченных площадках.

*Упражнения направленные на освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

*Упражнения направленные на освоение техники прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Упражнения направленные на закрепление техники владения мячом, техники перемещений.* Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Упражнения направленные на освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0).

*На знания о физической культуре.* Терминология волейбола. Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)**

*Упражнения направленные на освоение строевых упражнений.* Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

*На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*На освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

*На освоение опорных прыжков.* Вскок в упор присев4 соскок прогнувшись.

*На освоение акробатических упражнений.* Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

*На развитие физических качеств: координационных способностей, силы, силовой выносливости, скоростно-силовых*, *гибкости.* Общеразвивающие упражнения без предметов с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*На знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*На овладение организаторскими умениями.* Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

**Легкая атлетика (52 часа)**

*Упражнения направленные на овладение техникой спринтерского бега.* Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 30 м и 60 м

*Упражнения направленные на овладение техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мин. Бег на 1000 м, 1500 м, 3000м

*Упражнения направленные на овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с места и с 7-0 шагов разбега.

*Упражнения направленные на овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

*На развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей скоростных способностей координационных способностей.* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность из разных и. п.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

*На знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; правила соревнований в беге, прыжкам и метаниях; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*На овладение организаторскими умениями.* Измерение пульса; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Лыжная подготовка (13 часов)**

*На освоение техники лыжных ходов.* Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием. Прохождение контрольных дистанций 1000 м, 3000 м.

*Направленные на знания о физической культуре.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.

**6-е классы**

**Спортивные игры (16 часов):**

**Баскетбол (8 часов)**

*Упражнения направленные на овладения техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из основных элементов техники передвижений.

*Упражнения направленные на освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления противника (в парах, тройках, квадрате, круге).*

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

*Упражнения направленные на овладение техникой бросков мяча.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м

*Упражнения направленные на освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.*

*Упражнения направленные на закрепление техники владения мячом, техники перемещений.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Упражнения направленные на освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Волейбол (8 часов)**

*Упражнения направленные на овладения техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Перемещения в стойке, остановки, ускорения.

*Упражнения направленные на овладения техникой приема и передачи мяча.* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.

*Упражнения направленные на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченных площадках.

*Упражнения направленные на освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

*Упражнения направленные на освоение техники прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Упражнения направленные на закрепление техники владения мячом, техники перемещений.* Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Упражнения направленные на освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0).

*На знания о физической культуре.* Терминология волейбола. Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)**

*На освоение строевых упражнений.* Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*На освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор в упор.

*На освоение опорных прыжков.* Прыжок ноги врозь.

*На освоение акробатических упражнений.* Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

*На развитие физических качеств: координационных способностей, силы, силовой выносливости, скоростно-силовых*, *гибкости.* Общеразвивающие упражнения без предметов с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*На знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*На овладение организаторскими умениями.* Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

**Легкая атлетика (52 часа)**

*Упражнения направленные на овладение техникой спринтерского бега.* Высокий старт от 15 до 30 м Бег с ускорением от 30 до 50 м Скоростной бег до 50 м Бег на результат 30 м и 60 м

*Упражнения направленные на овладение техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе от 8 до 15 мин. Бег на 1000 м, 1500 м, 3000м

*Упражнения направленные на овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с места и с 7-0 шагов разбега.

*Упражнения направленные на овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

*На развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей скоростных способностей координационных способностей.* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность из разных и. п.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

*На знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; правила соревнований в беге, прыжкам и метаниях; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*На овладение организаторскими умениями.* Измерение пульса; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Лыжная подготовка (13 часов)**

*На освоение техники лыжных ходов.* Одновременный двухшажный и бесшажные ходы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты упором.Прохождение контрольных дистанций 1000 м, 3000 м. Подвижные игры на лыжах.

*Направленные на знания о физической культуре.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.

**7-е классы**

**Спортивные игры (16 часов):**

**Баскетбол (8 часов)**

*Упражнения направленные на овладения техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из основных элементов техники передвижений.

*Упражнения направленные на освоение ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления противника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.

*Упражнения направленные на освоение техники ведения мяча.* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ис пассивным сопротивлением защитника*.* ведущей и неведущей рукойс пассивным сопротивлением защитника.

*Упражнения направленные на овладение техникой бросков мяча.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника с пассивным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

*Упражнения направленные на освоение индивидуальной техники защиты.* Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

*Упражнения направленные на закрепление техники владения мячом, техники перемещений.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Упражнения направленные на освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков и с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощенным правилам.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Волейбол (8 часов)**

*Упражнения направленные на овладения техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Перемещения в стойке, остановки, ускорения.

*Упражнения направленные на овладения техникой приема и передачи мяча.* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.

*Упражнения направленные на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченных площадках.

*Упражнения направленные на освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача мяча через сетку.

*Упражнения направленные на освоение техники прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Упражнения направленные на закрепление техники владения мячом, техники перемещений.* Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Упражнения направленные на освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций.

*На знания о физической культуре.* Терминология волейбола. Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)**

*На освоение строевых упражнений.* Выполнение команд « Пол-оборота направо!», Пол-оборота налево!», «Полшага!»,»Полный шаг!».

*На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*На освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

*На освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь.

*На освоение акробатических упражнений.* Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

*На развитие физических качеств: координационных способностей, силы, силовой выносливости, скоростно-силовых*, *гибкости.* Общеразвивающие упражнения без предметов с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*На знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*На овладение организаторскими умениями.* Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

**Легкая атлетика (52 часа)**

*Упражнения направленные на овладение техникой спринтерского бега.* Высокий старт от 30 до 40 м Бег с ускорением от 40 до 60 м Скоростной бег до 60 м Бег на результат 30 м и 60 м

*Упражнения направленные на овладение техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 1000 м, 1500 м, 3000м

*Упражнения направленные на овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с места и с 9-11 шагов разбега.

*Упражнения направленные на овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с трех шагов. Метание мяча весом 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега коридор 10 м на дальность и заданное расстояние

*На развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей скоростных способностей координационных способностей.* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность из разных и. п.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

*На знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; правила соревнований в беге, прыжкам и метаниях; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*На овладение организаторскими умениями.* Измерение пульса; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Лыжная подготовка (13 часов)**

*На освоение техники лыжных ходов.* Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение контрольных дистанций 1000 м, 4000 м. Подвижные игры на лыжах.

*Направленные на знания о физической культуре.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.

**8-е классы**

**Спортивные игры (16 часов):**

**Баскетбол (8 часов)**

*Упражнения направленные на овладения техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из основных элементов техники передвижений.

*Упражнения направленные на освоение ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления противника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.

*Упражнения направленные на освоение техники ведения мяча.* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ис пассивным сопротивлением защитника*.* ведущей и неведущей рукойс пассивным сопротивлением защитника.

*Упражнения направленные на овладение техникой бросков мяча.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника с пассивным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

*Упражнения направленные на освоение индивидуальной техники защиты.* Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

*Упражнения направленные на закрепление техники владения мячом, техники перемещений.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Упражнения направленные на освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Волейбол (8 часов)**

*Упражнения направленные на овладения техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Перемещения в стойке, остановки, ускорения.

*Упражнения направленные на овладения техникой приема и передачи мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.*

*Упражнения направленные на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченных площадках.

*Упражнения направленные на освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.

*Упражнения направленные на освоение техники прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Упражнения направленные на закрепление техники владения мячом, техники перемещений.* Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Упражнения направленные на освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций.

*На знания о физической культуре.* Терминология волейбола. Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)**

*На освоение строевых упражнений.* Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

*На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*На освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; сед боком, соскок.

*На освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь; прыжок боком с поворотом на 90 градусов через коня.

*На освоение акробатических упражнений.* Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и назад; мост и поворот в упор на одном колене.

*На развитие физических качеств: координационных способностей, силы, силовой выносливости, скоростно-силовых*, *гибкости.* Общеразвивающие упражнения без предметов с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*На знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение олимпийских игр современности. Спорт каким он нужен миру.

*На овладение организаторскими умениями.* Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

**Легкая атлетика (52 часа)**

*Упражнения направленные на овладение техникой спринтерского бега.* Высокий старт от 30 до 40 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Скоростной бег до 70 м Бег на результат 30 м и 60 м

*Упражнения направленные на овладение техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 1000 м, 1500 м, 3000м

*Упражнения направленные на овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с места и с 11-13 шагов разбега.

*Упражнения направленные на овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с трех шагов. Метание мяча весом 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

*На развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей скоростных способностей координационных способностей.* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность из разных и. п.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

*На знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; правила соревнований в беге, прыжкам и метаниях; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*На овладение организаторскими умениями.* Измерение пульса; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Лыжная подготовка (13 часов)**

*На освоение техники лыжных ходов.* Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».Прохождение контрольных дистанций 1000 м, 4000 м. Подвижные игры на лыжах.

*Направленные на знания о физической культуре.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.

**9-е классы**

**Спортивные игры (16 часов):**

**Баскетбол (8 часов)**

*Упражнения направленные на овладения техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из основных элементов техники передвижений.

*Упражнения направленные на освоение ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления противника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.

*Упражнения направленные на освоение техники ведения мяча.* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ис пассивным сопротивлением защитника*.* ведущей и неведущей рукойс пассивным сопротивлением защитника.

*Упражнения направленные на овладение техникой бросков мяча.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке без сопротивления защитника с пассивным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

*Упражнения направленные на освоение индивидуальной техники защиты.* Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

*Упражнения направленные на закрепление техники владения мячом, техники перемещений.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Упражнения направленные на освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Волейбол (8 часов)**

*Упражнения направленные на овладения техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Перемещения в стойке, остановки, ускорения.

*Упражнения направленные на овладения техникой приема и передачи мяча.* Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Упражнения направленные на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченных площадках.

*Упражнения направленные на освоение техники нижней прямой подачи.* Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки..

*Упражнения направленные на освоение техники прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Упражнения направленные на закрепление техники владения мячом, техники перемещений.* Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Упражнения направленные на освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

*На знания о физической культуре.* Терминология волейбола. Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)**

*На освоение строевых упражнений.* Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*На освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок; подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; сед боком, соскок.

*На освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

*На освоение акробатических упражнений.* Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

*На развитие физических качеств: координационных способностей, силы, силовой выносливости, скоростно-силовых*, *гибкости.* Общеразвивающие упражнения без предметов с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*На знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение олимпийских игр современности. Спорт каким он нужен миру.

*На овладение организаторскими умениями.* Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

**Легкая атлетика (52 часа)**

*Упражнения направленные на овладение техникой спринтерского бега.* Высокий старт от 30 до 40 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Скоростной бег до 70 м Бег на результат 30 м и 60 м

*Упражнения направленные на овладение техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 1000 м, 1500 м, 3000м

*Упражнения направленные на овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с места и с 11-13 шагов разбега.

*Упражнения направленные на овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

*На развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей скоростных способностей координационных способностей.* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км

Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность из разных и. п.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

*На знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; правила соревнований в беге, прыжкам и метаниях; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*На овладение организаторскими умениями.* Измерение пульса; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Лыжная подготовка (13 часов)**

*На освоение техники лыжных ходов.* Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение контрольных дистанций 3000 м, 5000 м. Эстафеты. Подвижные игры на лыжах.

*Направленные на знания о физической культуре.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.

**10-11-е классы**

**Спортивные игры (16 часов):**

**Баскетбол (8 часов)**

*Упражнения направленные на совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Упражнения направленные на совершенствование ловли и передачи мяча.* Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления противника (в парах, тройках, квадрате, круге) с сопротивлением защитника.

*Упражнения направленные на совершенствование техники ведения мяча.* Варианты ведения мяча без сопротивления ис сопротивлением защитника*.*

*Упражнения направленные на овладение техникой бросков мяча.* Варианты бросков мяча без сопротивления защитника с пассивным сопротивлением.

*Упражнения направленные на совершенствование техники защитных действий.* Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча).

*Упражнения направленные на совершенствование техники владения мячом, техники перемещений.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Упражнения направленные на совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Волейбол (8 часов)**

*Упражнения направленные на совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Упражнения направленные на совершенствование техникой приема и передачи мяча.* Варианты техники приема и передачи мяча.

*Упражнения направленные на совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам волейбола.

*Упражнения направленные на совершенствование техники подач мяча.* Варианты подач мяча.

*Упражнения направленные на совершенствование техники нападающего удара.* Варианты нападающего удара через сетку.

*Упражнения направленные на совершенствование техники защитных действий.* Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и двойное), страховка.

*Упражнения направленные на совершенствование тактики игры.* Индивидуальные. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*На знания о физической культуре.* Терминология волейбола. Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)**

*На совершенствование строевых упражнений.* Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении.

*На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.* Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

*На освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Подъем переворотом, соскок мохом назад. Девочки: смешанные висы; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; сед боком, соскок; упор присев на одной ноге, мохом соскок.

*На освоение и совершенствование опорных прыжков.* Мальчики: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Девочки: прыжок углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

*На освоение и совершенствование акробатических упражнений.* Мальчики: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девочки: сед углом; на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

*На развитие физических качеств: координационных способностей, силы, силовой выносливости, скоростно-силовых*, *гибкости.* Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*На знания о физической культуре.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

*На овладение организаторскими умениями.* Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

*Самостоятельные занятия.* Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

**Легкая атлетика (52 часа)**

*Упражнения направленные на совершенствование техникой спринтерского бега.* Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон. Бег на результат 100 м

*Упражнения направленные на совершенствование техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе до 25 мин. (юноши), до 20 мин (девушки) Бег на 1000 м, 1500 м, 3000м

*Упражнения направленные на совершенствование техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с места и с 13-15 шагов разбега.

*Упражнения направленные на совершенствование техникой метание малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

*На развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей скоростных способностей координационных способностей.* Кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км

Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность из разных и. п.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением ритма и темпа шагов.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

*На знания о физической культуре.* Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

*На совершенствование организаторских умений.* Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

*Самостоятельные занятия.* Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжная подготовка (13 часов)**

*На освоение техники лыжных ходов*. 10 класс: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодаление подъемов и препятствий. Прохождение контрольных дистанций 5000 м (девушки) и 6000 м (юноши).

11 класс: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение контрольных дистанций 5000 м (девушки) и 8000 м (юноши).

*Направленные на знания о физической культуре.* Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся**

**по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

**I. Знания**

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 | Оценка 1 |

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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 | Оценка 1 |

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

**III. Владение способами**

**и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 | Оценка 1 |

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

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 | Оценка 1 |

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

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

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

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

**Список литературы:**

1. Физическая культура. 5-7 классы / под ред. М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2007.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008.
3. Физическая культура. 8-9 классы / под ред. М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2007.
4. Физическая культура. 10-11 классы / под ред. М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2007.
5. Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.
6. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005.
7. Физкультура. 5 – 11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе / авт.-сост. В. И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2006.
8. Физическое воспитание в школе / авт.-сост. Е. Л. Гордияш. – Волгоград: Учитель, 2008.