

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ШМО _____ ФИО	Заместитель директора по УВР МОУ СШ № 4 <i>Т.И. Тимощина</i> ФИО	Директор МОУ СШ № 4 <i>Т.И. Тимощина</i> ФИО
Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.	<i>29» августа</i> 2014 г.	Приказ № <i>254</i> от <i>29» августа</i> 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Мартьякиной Валентины Фикановны
 Высшая квалификационная категория,
Бендарева Илона Александровна,
 первая квалификационная категория,
Тарасюкова Андрей Иванович,
 первая квалификационная категория,
Морозова Владимир Иванович, без категории
 по физической культуре, 5-9 класс
 Предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании
 педагогического совета
 протокол № 1
 от 29» августа 2014 г.

2014-2015 учебный год

Пояснительная записка

2

Рабочая программа составлена на основе:

1. МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНОБРАЗОВАНИЕ РОССИИ)
ПРИКАЗ от 05.03.2004 № 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"
2. Примерные программы основного общего образования или среднего (полного) общего образования (2006 г.)
3. Базисный учебный план для ОУ Тульской области, реализующих программы общего образования (приказ департамента образования Тульской области от 05.06.2006 № 626)
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; Москва, «Просвещение», 2008 г.

Программа рассчитана на 102 часа, при трехразовых занятиях в неделю. Программный материал имеет две части - инвариантную (базовую) и вариативную (дифференцированную).

Учащиеся в конце каждой четверти проходят аттестацию. Итоговая аттестация проводится на основании четвертных оценок. В начале и конце учебного года учащиеся сдают четыре контрольных упражнения (теста) для определения уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в форме зачетов на уроке.

В связи со спецификой преподавания уроков физической культуры, а также недостаточной оснащенностью общеобразовательного учреждения невозможна реализация программы в полном объеме по разделам: гимнастика (упражнения на брусьях, бревне, перекладине), лыжная подготовка. В связи с перечисленными причинами во время, отведенное для занятий гимнастикой будут изучаться спортивные игры (волейбол), вместо лыжной подготовки - кроссовая подготовка.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи физического воспитания учащихся:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание здорового образа жизни, привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- формирование представления об основных видах спорта, спортивных снарядах, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта;
- выработка организаторских навыков, навыков поведения в качестве капитана команды, судьи, болельщика, понятие спортивной этики;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Требование к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

Планируемый уровень подготовки учащихся: в соответствии с установленными требованиями, В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня знаний и умений.

Знать: основы истории развития физической культуры в России; особенности развития избранного вида спорта; педагогические, физиологические, психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках; возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психофункциональные особенности организма человека; способы организации самостоятельных занятий физической культурой, правила использования спортивного инвентаря и оборудования; правила личной гигиены, основы профилактики травматизма и оказания первой помощи на занятиях физической культурой.

Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта; проводить самостоятельно занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки, и телосложения, подбирать и планировать физические упражнения; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками; соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

По окончании основной школы учащиеся должны демонстрировать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в таблице I, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Таблица I

Физические способности	Физические упражнения	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.
Скорость	Бег 60 м с высокого старта	10,6	10,8	10,4	10,6	10,2	10,4	9,7	10,4	9,2	10,2
Сила	Прыжок в длину с места	150	140	155	145	160	155	170	160	180	165
	Подтягивание	4	10	5	14	5	15	9	-	10	-
	Поднимание туловища из положения лежа	13	13	15	15	17	15	-	15	-	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	без учета времени		без учета времени		7.30	8.00	10.00	12.40	8.50	10.20

Двигательные умения, навыки и способности:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать дистанцию 60 м, в равномерном темпе бегать 20 мин(мальчики) и 15 мин(девочки), после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину;

- в метании на дальность: метать малый мяч с разбега;

в акробатических упражнениях: выполнять акробатическую композицию из 4-х элементов, включающую в себя кувырок вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики) и мост (девочки);

- в спортивных играх: уметь играть в одну из спортивных игр;

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум,

среднему уровню показателей развития основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельное выполнение упражнений на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью, участие в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях: соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности, гигиены занятий и личной гигиены, оказание помощи товарищам и учителю, проявление активности, самостоятельности.

Учебно-тематический план

№	Программный материал	Количество часов			
		Класс			
		6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	26	26	26	26
2.2	Спринтерский бег	6	6	6	7
2.3	Метание малого мяча	6	6	6	6
2.4	Прыжок в длину с разбега	5	5	5	5
2.5	Бег в равномерном темпе без учета времени	9	9	9	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10
3.1	Кувырок вперед	3	1	1	1
3.2	Стойка на лопатках	1	2	2	1
3.3	Стойка на голове	3	3	3	3
3.4	Мост из положения лежа	1	1	1	1
3.5	Длинный кувырок				2
3.6	Комбинация изученных элементов	2	2	2	2
4	Спортивные игры (волейбол)	25	25	25	25
4.1	Передача мяча двумя руками сверху	8	8	8	8
4.2	Прием мяча снизу	9	9	9	9

4.3	Подача мяча	8	8	8	8
	Баскетбол	22	22	22	23
4.4	Ведение мяча	6	4	3	3
4.5	Передачи мяча	4	4	3	3
4.6	Броски мяча	4	5	5	5
4.7	Защитные действия	4	5	6	6
4.8	Нападение	4	4	5	6
5	Кроссовая подготовка	19	19	19	18
	ИТОГО	102	102	102	102

Содержание тем учебного курса V класс

Основы знаний о физической культуре
Олимпийские игры древности.
Основы истории возникновения и развития физической культуры.
Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими Упражнениями, обеспечение их укрепляющей и оздоровительной направленности.
Физическое развитие человека. Осанка основные средства формирования и профилактика, нарушение осанки.
Режим дня, его основное содержание и планирование.
Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления.
Способы закаливания организма.
Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.
История зарождения легкой атлетики, баскетбола, волейбола и гимнастики.

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции: высокий старт, низкий старт, бег с ускорением от 30 до 40 м.
Бег на результат (30 и 60 м).
Гладкий равномерный бег на середине дистанции до 1 км.
Кроссовый бег: ходьба и бег по пересеченной местности, чередование ходьбы и бега, кросс до 1,5 км, игры: «Погоня», «Перебежки».
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание).
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега.
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 метров и на дальность с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага.
Знания о легкой атлетике: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Комплексы физических упражнений для развития основных физических качеств
Тестирование уровня двигательной подготовленности.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад в группировке; стойка на лопатках, мост из положения лежа.

Прикладные упражнения: передвижение ходьбой, бегом прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; расхождение при встрече на гимнастической скамейке, преодоление вертикальных препятствий прыжком боком с опорой на руку.

Знания о гимнастике: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечения техники безопасности; упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов, составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Самостоятельные занятия: выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и для формирования правильной осанки.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки). Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Спортивные игры

Баскетбол

Специальная подготовка:

Технические приемы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: основная стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Техника ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте с шагом, со сменой места после передачи, в движении.

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой».

Техника бросков мяча: броски в кольцо одной и двумя руками с места.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники и перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5;0) без изменений позиций. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Правила соревнований по мини-баскетболу.

Волейбол

Специальная подготовка:

Технические приемы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, передвижение приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед.

Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прием мяча снизу двумя руками на месте.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приема, передачи).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: тактика свободного нападения, подвижные игры с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры, правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Организаторские умения: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

Самостоятельные занятия: игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

VI КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Олимпийские игры современности.

Физическая подготовка, физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Основные правила развития физических качеств.

Способы закалывания организма. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)

Легкая атлетика(26ч)

Бег на короткие дистанции: старт с опорой на одну руку, низкий старт с последующим ускорением (от 15 до 30 м), бег с ускорением от 30 до 50 м, бег на результат (30 и 60 м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1200 м. бег в равномерном темпе до 10 минут.

Кроссовый бег преодоление препятствий на местности шагом, прыжком в шаг, прыжком наступая, перешагивая. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 1,5 км.

Прыжки в длину с разбега способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега (разбег, отталкивание).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 метров и на дальность с 4-5 шагов разбега.

Знания о легкой атлетике влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы,

координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетики.
Правила соревнований по легкой атлетике.

Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики(10ч)

Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали, преодоление вертикальных препятствий прыжком боком с опорой на руку. Гимнастическая полоса препятствий.

Знаний о гимнастике: значение гимнастических упражнений.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов, составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Самостоятельные занятия: выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой) и без предметов.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Спортивные игры Баскетбол(22ч)

Специальная подготовка:

Технические приемы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.

Техника ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте с шагом.

Техника бросков мяча: броски в кольцо одной и двумя руками в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника.

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой».

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча, опека нападающего без мяча и с мячом.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники и перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5;0) без изменений позиций. Нападение быстрым прорывом (1;0). Взаимодействие

двух игроков «Отдай мяч и выйди». Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Правила соревнований по мини-баскетболу. 2

Волейбол(25ч)

Специальная подготовка:

Технические приемы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, передвижение приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть) комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений, остановок, ускорений).

Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приема, передачи).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6;0), подвижные игры с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Правила соревнования по волейболу.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры, правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Организаторские умения: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

Самостоятельные занятия: игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Кроссовая подготовка (19ч)

VII КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Основные правила развития физических качеств.

Правила самостоятельного тестирования физических качеств.

Основные формы занятий физическими упражнениями.

Понятие утомление и переутомление.

Правила организации мест занятий, выбор одежды и обуви в зависимости от погодных условий.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности).

Легкая атлетика(26ч)

Бег на короткие дистанции: старт с опорой на одну руку старт с последующим ускорением (от 30 до 50 м), бег с ускорением от 40 до 60 м, бег на результат (30 и 60 м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1500 м. бег в равномерном темпе до 10 минут (девочки) и до 15 минут (мальчики).

Кроссовый бег: старт группой. Передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову. Кросс до 2000 м.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега (движение рук и ног в полете).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метание мяча 150 г с 4-5 шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

Знания о легкой атлетике: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Правила соревнований по легкой атлетике.

Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики (10ч)

Строевые упражнения: выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!», «пол шага!», «полный шаг!».

Акробатические упражнения и комбинации: мальчики – кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки – кувырок назад в полушпагат.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (девочки)

Прикладные упражнения: гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, обеспечения техники безопасности, упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений. Правила соревнований по гимнастике.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов, составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Самостоятельные занятия: упражнения и простейшие программы по развитию силовых координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические. Правила самоконтроля.

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой) и без предметов.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Спортивные игры Баскетбол(22ч)

Специальная подготовка:

Технические приемы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Техника ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

Техника бросков мяча: бросок мяча в кольцо ² одной и двумя руками в движении после ловли мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

Техника ведения мяча: ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски в кольцо одной и двумя руками с места.

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

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники и перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: позиционное нападение (5;0) с изменением позиций. Нападение с быстрым прорывом (2;1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини-баскетбола.

Правила соревнований по мини-баскетболу.

Волейбол(25ч)

Специальная подготовка:

Технические приемы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приема, передачи).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: позиционное нападение с изменением позиций игроков (6;0), тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры, правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Организаторские умения: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

Самостоятельные занятия: игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Кроссовая подготовка (19ч)

VIII КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Основные этапы развития физической культуры в России.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное, прикладно ориентированное), их цели и формы организации. Физическая нагрузка. Ее показатели и величины.

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

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Простейшие приемы самомассажа.

Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

Туристические походы как форма активного отдыха. Виды и разновидности походов.

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) Легкая атлетика(26)

Бег на короткие дистанции: низкий старт (стартовый разгон) с последующим ускорением (до 30), бег с ускорением от 40 до 60 м, бег на результат (30 и 60 м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1500 м (девочки) и 2000м (мальчики).

Бег в равномерном темпе до 15 минут (девочки) и до 20 минут (мальчики).

Кроссовый бег: бег по пересеченной местности с изменением направления. Кросс до 2000 м (девочки) и 3000 м (мальчики).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (подбор индивидуального разбега).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 метров (девочки) и до 16 м (мальчики). Метание мяча 150 г с 4-5 шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

Знания о легкой атлетике: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Правила соревнований по легкой атлетике.

Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики(10ч)

Строевые упражнения: выполнение команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации: мальчики – кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед и назад.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (девочки)

Прикладные упражнения: гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, обеспечения техники безопасности, упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов, составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений, оказание помощи плохо подготовленным учащимся и овладении материалом.

Самостоятельные занятия: упражнения и простейшие программы по развитию силовых координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические. Правила самоконтроля.

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой) и без предметов. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушении опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения – близорукость).

Спортивные игры Баскетбол(22ч)

Специальная подготовка:

Технические приемы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Техника ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча при встречном и параллельном движении, передача с пассивным сопротивлением защитника, передача мяча с отскоком от пола.

Техника бросков мяча: броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ловли и ведения мяча с пассивным противодействием защитника. Броски мяча в сочетании с другими приемами. Максимальное расстояние до корзины 4,80м. штрафной бросок.

Техника ведения мяча: ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Держание игрока с мячом.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: позиционное нападение и личная защита (опека игрока) 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 правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетболу.

Волейбол(25ч)

Специальная подготовка:

Технические приемы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приема и передачи мяча: передача мяча через сетку над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком, прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, прием мяча после подачи.

Техника подачи мяча: нижняя, верхняя подача мяча

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

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приема, передачи).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: позиционное нападение с изменением позиций игроков (6;0), тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра по правилам волейбола.

Правила соревнований по волейболу

Организаторские умения: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

Самостоятельные занятия: игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Кроссовая подготовка (19ч)

IX КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Современные направления ОФП (аэробика, шейпинг, коланетик, стретчинг, атлетизм, восточные единоборства).

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Техника движения и ее основные показатели.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Основы туристской подготовки. Организация и проведение походов.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленностью.

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) Легкая атлетика(26ч)

Бег на короткие дистанции: низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 30 м), бег с ускорением от 40 до 60 м, бег на результат (30,60 и 100 м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1500 м (девочки) и 2000м (мальчики).

Бег в равномерном темпе до 10 минут (девушки) и до 15 минут (юноши).

Эстафетный бег: передача эстафеты.

Кроссовый бег: Кросс до 2000 м (девочки) и 3000 м (мальчики).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (на максимальный результат).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 метров (девушки) и до 18 м (юноши). Метание мяча 150 г с 3-6 шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

Знания о легкой атлетике: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Упражнения: простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе легкоатлетических упражнений.

Правила самоконтроля и гигиены.

Развитие основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики(10ч)

Строевые упражнения: переход с шага на ходьбу в колонне и шеренге, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации: юноши – из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девушки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (девушки)

Прикладные упражнения: гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: значение упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов, составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений, оказание помощи плохо подготовленным учащимся и овладении материалом.

Самостоятельные занятия: самостоятельные составления простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой) и без предметов, в парах.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.

Спортивные игры Баскетбол(23ч)

Специальная подготовка:

Технические приемы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Техника ловли и передачи мяча: комбинации из освоенных элементов техники владения мячом (ловля, передача, ведение, бросок).

Техника бросков мяча: броски в кольцо одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок.

Техника ведения мяча: ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Борьба за мяч не попавший в корзину.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: позиционное нападение и личная защита (опека игрока) в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Действие нападающего против нескольких защитников (действие трех нападающих против одного и двух защитников). Игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетболу.

Волейбол(25ч)

Специальная подготовка:

Технические приемы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приема и передачи мяча: передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнеру. Прием мяча отраженного от сетки.

Техника подачи мяча: нижняя, верхняя подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (приема, передачи).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: тактические действия игроков передней линии в нападении, игра в нападении в зоне 3, взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи. Игра по правилам волейбола.

Правила соревнований по волейболу

Организаторские умения: организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

Самостоятельные занятия: игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Кроссовая подготовка (18ч)

Перечень учебно-методического обеспечения по предмету « Физическая культура»

№п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	количество	примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские, рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуры (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре	1	
1.3	Примерная программа по	1	

	физической культуре основного общего образования		
1.4	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования(базовый уровень)	1 2	
1.5	Авторские программы « Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 кл (Авт. Лях и А.А. Зданевич)	1	
1.6	Рабочие программы по физическому воспитанию 5-11 класс	2	
1.7	Учебник по физической культуре 5-7 кл; 8-9 кл; 10-11 кл	По одному экземпляру	В библиотечном фонде
1.8	Научно- популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		В библиотечном фонде
1.9	Методические издания для учителей по физической культуре		Методические пособия и рекомендации, журнал « Физическая культура в Школе»
2.	Экранно – звуковые пособия		
	Видеофильмы по разделам и темам учебного предмета « Пагубность вредных привычек их профилактика»	По одному экземпляру	
	Учебно- практическое оборудование		
3	ГИМНАСТИКА		
3.1	Стенка гимнастическая	5	
3.2	Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	5	
3.3	Скамейка гимнастическая жёсткая	10	
3.4	Гантели Литые 1 кг	10	
3.5	Маты гимнастические	14	
3.6	Мяч набивной	2	
3.7	Скакалка гимнастическая	40	
3.8	Обруч гимнастический	10	
4	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		
4.1	Рулетка измерительная (5м)	2	
4.2	Номера нагрудные	20	
4.3	Секундомер электронный	3	
4.4	Мяч для метания	3	

4.5	Гранаты для метания	6	
5	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
5.1	Щиты баскетбольных с кольцами и сеткой	1 комплект	
5.2	Мячи баскетбольные	15	
5.3	Сетка волейбольная	2	
5.4	Мячи волейбольные	25	
5.5	Мяч футбольный	5	
5.6	Футбольная форма	12	
6	ТУРИЗМ		
6.1	Палатки туристические	2	
6.2	Спальные мешки	5	
	Средства доврачебной помощи		
6.3	Аптечка медицинская	1	
7	Спортивные залы (кабинеты)		
7.1	Спортивный зал игровой	1	
7.2	Кабинет учителя	1	Включает в себя, рабочий стол, стулья, книжные полки, место для одежды.
8	Пришкольный стадион (площадка)		
8.1	Игровое поле для мини-футбола	1	
8.2	Площадка игровая баскетбольная	1	
8.3	Площадка игровая волейбольная	1	
8.4	Полоса препятствий	1	

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Лях В.И., Зданевич А.А., Москва, «Просвещение», 2008 г.
2. Учебник «Физическая культура» 5-7 класс, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Просвещение
3. Учебник «Физическая культура» 8-9 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение
4. Оценка качества подготовки выпускников спортивной школы по физической культуре. Матвеев А.П., Петрова И.А., Москва, «Дрофа», 2000г.
5. Тесты в физическом воспитании школьников. Лях В.И., М., Дрофа, 2001г.
6. Дидактический материал для учителей физической культуры. Шиширин В.А., Саратов, «Лицей», 2003г.

Приложения к программе (оценочные материалы, КТП).

2

Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по лёгкой атлетике

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 60м	5	10,2	10,6	11,2	10,6	10,8	11,4
		6	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
		7	9,4	10,2	11,0	10,0	10,4	11,2
		8	8,8	9,7	10,5	9,8	10,2	10,7
		9	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
	Бег 100м	8	16,5	17,0	17,5	18,2	19,2	20,2
		9	15,7	16,2	16,8	17,5	18,5	19,5
2	бег 1000м	5	4.50	5.40	6.40	5.30	6.40	7.40
		6	4.30	5.30	6.30	5.20	6.30	7.20
3	бег 1500м	7	8.00	8.30	8.50	9.00	9.40	10.30
		8	-	-	-	8.20	8.50	9.50
		9	-	-	-	8.00	8.20	8.40
4	бег 2000м	8	10.00	10.40	11.40	-	-	-
		9	9.30	10.00	11.00	-	-	-
5	кросс 1500м	5	без учёта времени					
		6						
6	кросс 2000м	7	без учёта времени					
7	кросс 3000м	8	без учёта времени					
		9						
8	прыжок в длину с разбега, см	5	320	300	260	300	260	240
		6	340	320	300	310	280	240
		7	360	340	300	320	300	240
		8	380	360	310	340	320	260
		9	400	380	330	360	340	280
9	метание мяча на дальность, м	5	34	27	20	21	17	14
		6	36	29	21	23	18	15
		7	39	31	23	25	19	16
		8	42	35	28	27	20	17
		9	45	40	31	28	21	18

**Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств по гимнастике**

2

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
				«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Акробатическая комбинация из освоенных упражнений	6-9	оценивается техника выполнения					
2	Подтягивание на перекладине, раз (высокая - юноши, низкая —девушки)	6-7	7-8	5-6	3-4	14	12	6
		8-9	9-10	7-8	6-7	16	15	8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	6-7	18	17	16	9	7	5
		8-9	25	23	21	11	9	7
4	Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин, раз	6-7	53	50	45	45	40	38
		8-9	55	53	50	50	45	40
5	Прыжки через скакалку за 30с, раз	6-7	60	58	56	68	66	64
		8-9	66	64	62	70	68	66

**Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств по баскетболу**

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
				«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передача баскетбольного мяча в стену на скорость за 20с	5	18	16	12	16	13	9
			20	18	16	18	16	13
			22	20	18	20	18	16
			24	22	20	24	20	18
			26	24	22	26	24	20
2	Передача мяча в стену в прыжке	7	10	8	5	-	-	-
			15	10	8	-	-	-
			20	15	10	-	-	-
3	« Змейка» с ведением мяча 2х 15м, с	5	10,5	10,7	11,2	11,5	11,7	12,2
			10,0	10,5	11,0	11,0	11,5	12,0

			8,8	9,0	9,3	9,8	10,0	10,3
			8,5	8,8	9,0	9,5	9,7	10,0
			8,4	8,7	9,0	9,4	9,6	10,0
4	Челночный бег с ведением 3x10м,с	6	8,6	8,9	9,2	9,0	9,2	9,4
		7	8,3	8,5	8,8	8,6	8,8	9,0
		8	8,1	8,4	8,7	8,5	8,7	9,0
		9	8,0	8,3	8,6	8,4	8,6	9,0
5	Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита(с отскоком от щита) (количество попаданий из 5 возможных)	5	3	2	1	2	1	0
			4	3	2	3	2	1
			5	4	3	4	3	2
6	Бросок мяча в корзину в движении (количество попаданий из 5 возможных)	6	3	2	1	3	2	1
			4	3	2	3	2	1
			5	4	2	4	3	2
7	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 возможных)	8	5	4	2	4	3	1
			6	5	3	5	4	2

**Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию двигательных
качеств по волейболу**

№	Контрольные упражнения	клас с	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой	7	15	10	5	10	5	3
			20	15	10	15	10	5
			25	20	15	20	15	10
2	Нижняя или верхняя подача мяча (5подач)	7	2	1	0	2	1	0
			3	2	1	3	2	1
			4	3	2	3	2	1
3	Подачи мяча по зонам (3 подачи)	9	3	2	1	3	2	1
4	Упражнение «нападающий удар» (5попыток)	9	3	2	1	-	--	-