

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Рахмангуловская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального образования Красноуфимского округа Свердловской области

СОГЛАСОВАНО
Школьное методическое
объединение
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

Гуриц А.М. Гурицкая Светлана



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 5 - 8 классов

Составитель: Хазиев Альберт Хакимович
учитель физической культуры

с. Рахмангулово,
2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура на уровне основного общего образования (среднего) в соответствии ГОС ООО разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 –ФЗ (ред. От 03.07.2016г.) «Об Образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1577)
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 года №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- 4.. Приказ Министерства образования и науки РФ от 3 июня 2011 года №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 01.02.2012 г. №74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. №1312)
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»» (с изменениями и дополнениями);
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего

общего образования» (с изменениями и дополнениями от 08 июня, 28 декабря 2015 г., 26 января, 21 апреля 2016 г.);

8. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 08.04.2015г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию и размещенная на государственном реестре основных общеобразовательных программ);

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 5–8 классов

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта.
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. - Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20;
- «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 11 июня 2014г. № 540.

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

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

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения, на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Специальная подготовка:

Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, плавание на боку с грузом в руке, брас.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно - образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО:

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);	VI ступень: 18 - 29 лет;
II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);	VII ступень: 30 - 39 лет;
III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);	VIII ступень: 40 - 49 лет;
IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);	IX ступень: 50 - 59 лет;
V ступень: 10 - 11 классы, среднее проф. образование (16 - 17 лет);	X ступень: 60 - 69 лет;
	XI ступень: 70 лет и старше

Комплекс состоит из следующих частей:

- **первая часть** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;
- **вторая часть** (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

***Требования к уровню
подготовки выпускников.***

***В результате изучения физической культуры обучающийся должен
знать/ понимать***

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

уметь

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

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

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание **отводится 105 часов в год (3ч в неделю)**

Для прохождения программы в учебном процессе использованы следующие учебники:

Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. Ред. М.Я. Виленского. – М. просвещение, 2009.

Лях, В.И. Физическая культура. 8-9кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2009.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока, или отдельно один час в четверть.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО (приложение № 3).

- испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются *обязательными* для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

- выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется *по выбору*.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в приложении № 4.

Разделение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	77	77	77	77	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Плавание	2	2	2	2	2
2	Вариативная часть	25	25	25	25	25
2.1	Кроссовая подготовка	13	13	13	13	10
2.2	Баскетбол	10	10	10	10	10
2.3	Спортивно-оздоровительный туризм	4	4	4	4	4
2.4	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (по выбору)	1	1	1	1	1
	Итого:	105	105	105	105	102

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

1.1. Естественные основы

5 – 6 класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7 - 8 класс. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

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

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

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

1.2. Социально - психологические основы.

5 - 6 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7 - 8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, их влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно - трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно – исторические основы.

5 – 6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7 – 8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Развитие эстетических качеств с использованием ритмической гимнастики

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, ее материальным и духовным ценностям. Развитие эстетических качеств с использованием аэробики., сюжетно - образные и обрядовые игры.

5- 9 класс Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

1.4. Приемы закаливания.

5 – 6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Банные процедуры.

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9класс. Пользование баней. Простейшие приемы самомассажа.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

5 – 9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

5- 9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

5 – 9 классы технические приёмы и тактические действия. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5 – 9 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей, гибкости. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5 – 9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка

5 – 9 классы. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.9. Кроссовая подготовка.

5 – 9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.10. Плавание.

5 – 9 классы. Плавательные упражнения. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасом, баттерфляй, плавание на боку с грузом в руке. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

1.11. Способы самообороны.

Элементы техники национальных видов спорта.

2. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег на короткую дистанцию 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову, количество раз	-	18
К выносливости	Бег на длинную дистанцию 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательность выполнения пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень	12,0	10,0

ФОРМЫ И ТИПЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценивания подготовленности обучающихся 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 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 собственную 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 тактичными, внимательными, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка 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
За ответ, в котором обучающийся 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 непонимание и незнание материала программы

II. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Обучающийся 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	При выполнении обучающийся 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. Обучающийся не может выполнять 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.

обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив			
--------------------------------------------------------	--	--	--

III. ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ И УМЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

IV. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

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

подготовленности за определенный период времени			
-------------------------------------------------------	--	--	--

(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 выполнимым. 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, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных работ.

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 двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Спортивная часть Комплекса включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс (приложение № 2). Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом

исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс ГТО на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению. Комплекс ГТО предусматривает три уровня трудности (*золотой, серебряный и бронзовый* знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса ГТО, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса ГТО, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса ГТО, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса ГТО.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса ГТО и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СООТВЕТСТВИИ С СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМ НАПОЛНЕНИЕМ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ ФЕДЕРАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре (для основной средней школы, полной средней школы с базовым и профильным уровнями образования).

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет освоение учащимися не только предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется, прежде всего, не эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету физической культуры. Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают не только объекты и средства материально-технического обеспечения, выпускаемых в настоящее время, но и перспективных, создание которых необходимо для обеспечения ввода государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения, вошедших в состав настоящих требований, представлены не конкретные названия, а, прежде всего, общая номенклатура объектов. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носят многофункциональный характер, могут использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из включенных средств и объектов материально-технического обеспечения являются взаимозаменяемыми и их использование ориентированно как на преподавание

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени обучения, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным, поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усиления аналитического компонента учебной деятельности.

Настоящие требования могут быть уточнены и дополнены применительно к специфике конкретных образовательных учреждений, уровню их финансирования, а также исходя из последовательной разработки и накопления их собственной базы материально-технических средств обучения.

Расчет количественных показателей. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал (кабинет). При этом, использование значительной части указанных средств связано с выполнением не только внутрипредметных, но и общих учебных задач. Оснащение этими техническими средствами рассматривается как элемент общего материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Конкретное количество указанных средств и объектов материально-технического обеспечения учитывает средний расчет наполняемости класса (26-30 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система символических обозначений:

- Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);
- Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

Характеристика учебных помещений. Спортивный зал (кабинет) и пришкольный спортивный стадион (площадка) должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Спортивный зал и пришкольные спортивные стадионы (площадки) должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы на базовом и профильном уровне. Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

№		Необходимое количество	Примечание
---	--	------------------------	------------

1	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Основная школа	Старшая школа		6
			Базовый уровень	Профильный уровень	
1	2	3	4	5	6
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д			Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень)		Д		
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д			
1.4	Примерная программа по физической культуре среднего общего образования (базовый профиль)		Д		
1.5	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	Д	Д	
1.6	Учебник по физической культуре	К	К	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Мин. обр. и науки РФ
1.7	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Г	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.8	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	Д	Д	В составе библиотечного фонда
1.9	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Д		Методические пособия и рекомендации «Физическая культура в школе»
2.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				

	Гимнастика				
2.1.	Стенка гимнастическая	Г	Г	Г	
2.2.	Козел гимнастический	Г	Г	Г	
2.3.	Перекладина гимнастическая	Г	Г	Г	
2.4.	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	Г	Г	
2.5.	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	Г	Г	
2.6.	Мост гимнастический подкидной	Г	Г	Г	
2.7.	Скамейка гимнастическая жесткая (2м)	Г	Г	Г	
2.8.	Скамейка гимнастическая жесткая (5м)	Г	Г	Г	
2.9.	Комплект навесного оборудования	Г	Г	Г	В комплект входят навесные перекладины
2.10.	Коврик гимнастический	К	К	К	
2.11.	Маты гимнастические				
2.12.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	Г	Г	
2.13.	Мяч малый (теннисный)	К	К	К	
2.14.	Скакалка гимнастическая	К	К	К	
2.15.	Палка гимнастическая	К	К	К	
2.16.	Обруч гимнастический	К	К	К	
2.17.	Сетка для переноса мячей	Д	Д	Д	
3.	Спортивные игры				
3.1.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д			
3.2.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г			
3.3.	Мячи баскетбольные	Г	Г	Г	
3.4.	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	Д	Д	
3.5.	Стойки волейбольные универсальные	Д			
3.6.	Сетка волейбольная	Д			
3.7.	Мячи волейбольные	Г	Г	Г	
3.8.	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	Д	Д	
3.9.	Мячи футбольные	Г	Г	Г	

3.10.	Компрессор для накачивания мячей	Д			
4.	Средства до врачебной помощи				
4.1.	Аптечка медицинская	Д	Д		
5.	Дополнительный инвентарь				
5.1	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д			Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ				
6.1	Спортивный зал				С раздевалками для мальчиков и девочек с душевыми для мальчиков и девочек, туалетом для мальчиков и девочек.
6.2.	Кабинет учителя				Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки)
6.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования				Включает в себя: стеллажи, контейнеры
7.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)				
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	Д			
7.2.	Сектор для прыжков в длину	Д			
7.3.	Площадка игровая волейбольная	Д			
7.4.	Гимнастический городок	Д	Д		
7.5.	Полоса препятствий	Д	Д		
7.6.	Лыжная трасса	Д			Включающая, небольшие отлогие склоны

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Наименование раздела программы	Тема урока и номер урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д/з	дата проведения		
								план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
І четверть: 8 учебных недель – 24 часа										
1	Легкая атлетика (11 часов)	1, 2	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 часов)	Вводный	Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Высокий старт (20 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50 – 60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий	комп. 1		
		3, 4		Совершенствование	Высокий старт (20 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50 – 60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий	комп. 1		
		5		Контрольный	Бег на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м).	М.: 5 – 9,5; 4 – 9,8; 3 – 10,2. Д.: 5 – 9,8; 4 – 10,4; 3 – 10,9	Комп. 1		
		6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 часа)	Вводный	Прыжок в длину с 9 – 11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	комп. 1		
		7, 8		Совершенствование	Прыжок в длину с 9 – 11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3 – 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	комп. 1		
		9		Контрольный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М.: 5 – 360,0	комп. 1		

							4 – 340,0; 3 – 320,0. Д.: 5 – 340,0; 4 – 320,0; 3 – 300,0			
		10, 11	Бег на средние дистанции (2 часа)	Комбинированный	Бег 1500 м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь пробегать 1500 м	Без учета времени	комп. 1		
Кроссовая подготовка (5 часов)	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 часов)	12		Комбинированный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 1		
		13		Комбинированный	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 1		
		14		Комбинированный	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 1		
		15		Комбинированный	Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 1		
		16		Комбинированный	Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Без учета времени	комп. 1		
2	Спортивные игры (11 часов)	17, 18	Волейбол (8 часов)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		19, 20		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		21, 22		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		

				прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.					
		23, 24	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	комп. 3		

II четверть: 8 учебных недель – 24 часа

3	Гимнастика (18 часов)	25	Висы. Строевые упражнения (6 часов)	Изучение нового материала	Выполнение команд «Пол – оборота направо!», Пол – оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	Текущий	комп. 2		
		26		Совершенствование	Выполнение команд «Пол – оборота направо!», Пол – оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	Текущий	комп. 2		
		27		Совершенствование	Выполнение команд «Пол – оборота направо!», Пол – оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	Текущий	комп. 2		
		28		Совершенствование	Выполнение команд «Пол – оборота направо!», Пол – оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	Текущий	комп. 2		

		29	Совершенство	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Текущий	комп. 2		
		30	Контрольный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М.: 8 – 6 – 3 р. Д.: 19 – 15 – 8 р.	комп. 2		
	Опорный прыжок (6 часов)	31	Изучение нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	комп. 2		
		32	Совершенство	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	комп. 2		
		33	Совершенство	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	комп. 2		
		34	Совершенство	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	комп. 2		
		35	Совершенство	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	комп. 2		

		36		Учетный	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	комп. 2		
		37	Акробатика, лазание (6 часов)	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий	комп. 2		
		38		Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий	комп. 2		
		39		Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий	комп. 2		
		40		Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий	комп. 2		
		41		Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий	комп. 2		
		42		Совершенствование	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Развитие эстетических качеств с использованием ритмической гимнастики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Выполнять элементы ритмической гимнастики	Оценка техники выполнения акробатических упражнений . Лазание по канату на расстояние (6–5–3).	комп. 2		
4	Плавание (2 часов)	43, 44		Плавание (2 часов)	Совершенствование	История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроль, брасс.	Текущий	комп. 5	

5	Спортивно-оздоровительный туризм (4 часа)	45-46	Спортивно-оздоровительный туризм (4 часа)	Комплексный	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походах.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.	Текущий	комп. 6		
		47		Комплексный	Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организация питания в походе.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.				
		48		Учетный	Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организация питания в походе. Скоростное надевание системы, укладка рюкзака.	Уметь правильно укладывать рюкзак, знать основные термины туристического снаряжения.				

III четверть: 10 учебных недель – 30 часов.

6	Лыжная подготовка (18 часов)	49, 50	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Изучение нового материала	<i>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</i> Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Изменение стоек спуска. Непрерывное движение. Игры на лыжах.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
		51, 52	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Изучение нового материала	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Изменение стоек спуска. Непрерывное движение. Игры на лыжах.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью				
		53, 54	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Изучение нового материала	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Изменение стоек спуска. Непрерывное движение. Игры на лыжах.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью				
		55, 56	Попеременный двухшажный	Совершенствование	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью				

		ход. Одновременный одношажный ход		скользящим шагом. Поворот «плугом». Непрерывное движение. Игры на лыжах					
57, 58	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход	Совершенствование	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Непрерывное движение. Игры на лыжах	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3			
59, 60	Одновременный одношажный ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3			
61, 62	Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом»	Совершенствование	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Непрерывное движение.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения: подъем скользящим шагом	комп. 3			
63, 64	Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Прохождение дистанции на результат (2 км).	Учетный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Прохождение дистанции на результат (2 км).	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения: поворот «плугом»; на результат 2 км. М.:12,30-13,30-14,30; Д.:13,30-14,0-15,0	комп. 3			
65, 66	Одновременный двухшажный коньковый ход.	Учетный	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции на результат (3 км)	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Оценка техники выполнения Одновременного одношажного	комп. 3			

			Прохождение дистанции на результат (3 км)				о хода; на результат – 3 км. М.: 17,3-18,3-20,0; Д.: 19,3-20,3-22,0			
7	Спортивные игры (12 часов)	67, 68	Волейбол (7 часов)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		69, 70		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		71		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		72		Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	комп. 3		
		73		Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники выполнения приема мяча снизу двумя руками	комп. 3		
		74	Баскетбол (5 часов)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		75, 76		Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		

		77, 78		Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест.	комп. 3		
IV четверть: 8 учебных недель – 24 часа.										
8	Спортивные игры (7 часов)	79, 80	Волейбол (3 часа)	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 4		
		81		Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи	комп. 4		
		82	Баскетбол (3 часа)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 4		
		83, 84		Совершенствование Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	комп. 4		
		85		Футбол и мини-футбол.	Терминология футбола. Правила соревнований по футболу. передача мяча ведение мяча. Игра головой, использование корпуса. Правила по ТБ	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 4		
86	Упражнения в самообороне из спортивных	Упражнения в самообороне из спортивных	Изучение нового материала	Беседа на тему: «Виды спортивных единоборств, их роль и значение». Виды единоборств, входящие в Олимпийские игры. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	Уметь различать виды спортивных единоборств, правильно подбирать комплекс упражнений для каждого из видов.	Текущий	комп. 6			

	единоборств (1 час)		единоборств (1 час)								
9	Кроссовая подготовка (5 часов)	87, 88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 часов)	Комбинированный	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 4			
		89, 90		Комбинированный	Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 4			
		91		Учетный	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Без учета времени	комп. 4			
10	Легкая атлетика (11 часов + 3 часа резерв)	92	Спринтерский бег, эстафетный бег (6 часов)	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4			
		93, 94		Совершенствование	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4			
		95, 96		Совершенствование	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4			
		97		Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	М.: 9,5-9,8-10,2; Д.:9,8-10,4-10,9	комп. 4			
		98	Прыжок в высоту, метание малого мяча. (5 часов)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	комп. 4			
		99		Комбинированный			Текущий	комп. 4			
		100		Комбинированный			Оценка техники прыжка в длину	комп. 4			
		101		Комбинированный			Текущий	Комп. 4			

		102		Учетный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «согнув ноги». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега	М.: 35-30-28м; Д.:28-24-20 м.	комп. 4		
		103		Учетный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «согнув ноги». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега	М.: 35-30-28м; Д.:28-24-20 м.	комп. 4		
		104		Совершенство	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4		
		105		Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	М.: 9,5-9,8-10,2; Д.:9,8-10,4-10,9	комп. 4		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Наименование раздела программы	Тема урока и номер урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
								План	Факт
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I четверть: 8 учебных недель – 24 часа									

1	Легкая атлетика (10 часов)	1, 2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	Текущий	Комп. 1			
		3, 4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	Текущий	Комп. 1			
		5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Учетный	Бег на результат (60 м). Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	М.: 9,3-9,6-9,8; Д.: 9,5-9,8-10,0	Комп. 1			
		6, 7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (3 часа)	Совершенствование	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Метание мяча (150 г) на дальность. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Комп. 1			
		8		Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность	М.:400, 380, 360; Д.:370, 340, 320 см.	Комп. 1			
		9	Бег на средние дистанции	Совершенствование	Бег (1500 м- д., 2000 м – м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 1500 (2000) м.	Текущий	Комп. 1			
		10		Учетный	Бег (1500 м- д., 2000 м – м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 1500 (2000) м.	М.:9,0; 9,3; 10,0. Д.: 7,3; 8,0; 8,3	Комп. 1			
		Кроссовая подготовка (5 часов)	11	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. (5 часов)	Комбинированный	Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 1		
						Совершенствование	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 1	

		13		Совершенство	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 1		
		14		Совершенство	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	Комп. 1		
		15		Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	М.: 16,0; Д.: 19,00	Комп. 1		
2	Спортивные игры (9 часов)	16	Баскетбол (3 часа)	Комбинированный	Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1		
		17		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1		
		18		Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по баскетболу.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комп. 1		
		19	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. ТБ: ИУ- 002.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1			
			Волейбол (6 часов)							

		20		Комбинированной	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1		
		21		Комбинированной	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1		
		22, 23		Комбинированной	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1		
		24		Комбинированной	Правила соревнований по волейболу Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передачи мяча. Верхняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комп. 1		

II четверть: 8 учебных недель – 24 часа

3	Гимнастика (18 часов)	25	Висы. Строевые упражнения (6 часов)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комп. 2		
		26, 27		Совершенствование	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комп. 2		
		28		Совершенствование	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комп. 2		
		29		Совершенствование	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой Подъем переворотом в упор	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Комп. 2		

			толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.						
30		Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9, 7, 5 Д.: 17,15, 8 р.	Комп. 2			
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 часов)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комп. 2			
32, 33		Совершенствование	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комп. 2			
34, 35		Совершенствование	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Комп. 2			
36		Учетный	ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка				
37	Акробатика, лазание (6 часов)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь(м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных акробатических элементов	Текущий	Комп. 2			
38, 39		Совершенствование	Кувырki вперед и назад, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных акробатических элементов	Текущий	Комп. 2			
40		Совершенствование	Кувырki вперед и назад, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два – три приема. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных акробатических элементов	Текущий	Комп. 2			

		41		Совершение	Кувьрки вперед и назад, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два – три приема. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных акробатических элементов	Текущий	Комп. 2		
		42		Учетный	Кувьрки вперед и назад, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два – три приема. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Развитие эстетических качеств с использованием ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных акробатических элементов	Выполнение на оценку акробатических элементов	Комп. 2		
4	Плавание (2 часа)	43	Плавание (2 часа)	Изучение нового материала	Беседа: «Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены». Подводящие упражнения для плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на груди, на спине, брасс). Плавание на боку, с предметом в руке. Правила поведения и ТБ на водоеме.	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроль, брасс, на боку.	Текущий	Комп. 5		
		44		Совершение	Виды плавания, входящие в программу ОИ. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме.	Уметь правильно выполнять технику плавания способом кроль, кроль на спине, брасс.	Текущий	Комп. 5		
5	Спортивно-оздоровительный туризм (4 часа)	45	Спортивно-оздоровительный туризм (4 часа)	Изучение нового материала	<i>«Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России».</i> Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походах.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.	Текущий	Комп. 6		
		46, 47		Комплексный	Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организация питания в походе.	Знать значение туристического похода. Уметь укладывать походное снаряжение, составлять маршрут.	Текущий	Комп. 6		
		48		Учетный	Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организация питания в походе. Скоростное надевание системы, укладка рюкзака.	Уметь правильно укладывать рюкзак, знать основные термины туристического снаряжения	Текущий	Комп. 6		
III четверть: 10 учебных недель -30 часов.										

6	Лыжная подготовка (18 часов)	49, 50	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении.	Изучение нового материала	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугра. Непрерывное передвижение. Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
		51, 52	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	Совершенствование	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугра. Непрерывное передвижение. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3 Прогрулка на лыжах	18.01 21.01	
		53, 54	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	Совершенствование	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугра. Непрерывное передвижение. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
		55, 56	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход	Совершенствование	Скользкий шаг. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Подъем скользящим шагом. Поворот упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
		57, 58	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием	Совершенствование	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Поворот упором. Повторное прохождение отрезков. Развитие выносливости. Непрерывное передвижение	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		

			м в движении.							
		59, 60	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении.	Совершение	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек. Подъем скользящим шагом. Поворот упором. Повторное прохождение отрезков. Развитие выносливости. Непрерывное передвижение	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
		61, 62	Подъем скользящим шагом. Преодоление бугра. Поворот упором	Совершение	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом. Преодоление бугра. Поворот упором. Непрерывное передвижение	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
		63, 64	Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием	Учетный	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Подъем скользящим шагом. Поворот упором. Развитие выносливости. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное передвижение	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью	Текущий	комп. 3		
		65, 66	Одновременный двухшажный коньковый ход	Учетный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять лыжные ходы, спуски, подъемы; прохождение дистанции с максимальной скоростью		комп. 3		
7	Спортивные игры (12 часов)	67, 68	Волейбол (8 часов)	Изучение нового материала	Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		69, 70		Совершение	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в	комп. 3		

							парах через сетку			
		71, 72	Баскетбол (4 часа)	Совершение	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		73, 74		Совершение	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи	комп. 3		
		75, 76		Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 3		
		77, 78		учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	комп. 3		

IV четверть: 8 учебных недель – 24 часа

Спортивные игры (7 часов)	79, 80	Волейбол (4 часа)	Совершение	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 4		
	81, 82		Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи	комп. 4		
	83, 84	Баскетбол (2 часа)	Совершение	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники	комп. 4		

				Учетный	Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
		85	Футбол и мини-футбол	Изучение нового	Терминология футбола. Правила соревнований по футболу, передача мяча ведение мяча. Игра головой, использование корпуса. Правила по ТБ	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	комп. 4		
8	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1 час)	86	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1 час)	Изучение нового материала	Беседа на тему: «Виды спортивных единоборств, их роль и значение». Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. национальные виды борьбы. Развитие координационных способностей. Правила ТБ.	Уметь различать виды спортивных единоборств, правильно подбирать комплекс упражнений для каждого из видов.	Текущий	Комп. 6		
9	Кроссовая подготовка (5 часов)	87, 88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 часов)	Комбинированный	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 4		
		89, 90		Комбинированный	Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	комп. 4		
		91		Учетный	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Без учета времени	комп. 4		
10	Легкая атлетика (11 часов)	92	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4		
		93, 94		Совершенствование	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4		
		95, 96		Совершенствование	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	комп. 4		
		97		Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью (60м).	М.: 9,3, 9,6, 9,8 с	комп. 4		

						Д.:9,5, 9,8, 10,0			
98, 99	Прыжок в длину, метание малого мяча (3 часа)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	комп. 4			
100		Учетный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	М.:40, 35, 31 м Д.: 35, 30, 28 м.	комп. 4			
101	Бег на средние дистанции (2 часа + 3 часа резерв)	Комбинированный	Бег (2000 м –м; 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	комп. 4			
102		Учетный	Бег (2000 м –м; 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	М.: 8.30-9.00-9.20; Д.: 7.30-8.30-9.00	комп. 4			
103		Комбинированный	Бег (2000 м –м; 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	комп. 4			
104		Комбинированный	Бег (2000 м –м; 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	комп. 4			
105		Учетный	Бег (2000 м –м; 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	М.: 8.30-9.00-9.20; Д.: 7.30-8.30-9.00	комп. 4			

ГРАФИК КОНТРОЛЬНЫХ И ЗАЧЕТНЫХ УРОКОВ отражены в календарно-тематическом планировании в графах – тип урока и вид контроля.

Легкая атлетика

Педагогические условия и средства реализации ГОС:

- Высокий, средний, низкий старт; специальные беговые упражнения; бег в равномерном темпе; многоскоки; метание в цель и на

- дальность из различных исходных положений; метание меча на дальность и в цель из различных исходных положений(обеими руками).
- Прыжковые упражнения; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способами «Согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки на точность приземления.
 - Метание малого мяча в цель с 8 и более шагов; метание мячей горизонтальную и вертикальную цель; метание малых мячей из различных исходных положений; метание мяча на дальность и в цель из различных исходных положений (обеими руками)
 - Бег с изменением скорости и направления движения; различные варианты челночного бега; эстафетный бег; подвижные игры и эстафеты.

Баскетбол

Педагогические условия и средства реализации ГОС:

- Стойки игрока;
- Перемещения в стойке;
- Перемещения приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед;
- Остановка двумя шагами, прыжком; повороты без мяча, с мячом;
- Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в тройках);
- Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения, скорости;
- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения);
- Тактика свободного нападения;
- Тактика защиты;
- Вырывание и выбивание мяча.

Волейбол

Педагогические условия и средства реализации ГОС:

- Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставным шагом вправо и влево, выход к мячу;
- Упражнения с мячом: прямая нижняя, верхняя подача через сетку с лицевой линии площадки, прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами), передача мяча из зоны в зону, передача мяча после перемещения;
- Нападающие удары, блокирование нападающих ударов соперника.
- Техничко-тактические защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча, система игры в защите при страховке нападающего игрока задней линии;

- Техничко-тактические действия при нападениях. Отработка игровых комбинаций.

Гимнастика

Педагогические условия и средства реализации ГОС:

1. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, построение в одну колонну, размыкание и смыкание на месте и в движении, выполнение различных строевых команд;
2. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, ОРУ в парах; подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д); поднимание туловища из положения лежа на спине; ОРУ с различными способами бега, ходьбы, прыжков, вращений; упражнения на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;
3. Лазанье по канату, скамейке, шесту; упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой, метание набивного мяча;
4. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах и позвоночника; упражнения с партнерами, акробатические комплексы упражнений на гимнастических матах, бревне;
5. Опорные прыжки через гимнастического «коня», «козла».

Лыжная подготовка.

Педагогические условия и средства реализации ГОС:

- Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием;
- Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».
- Спуски: прямо и наискось в основной стойке, в низкой стойке и в высокой стойке;
- Торможения: «плугом», «упором», «полуплугом», падением;
- Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход;
- Преодоление препятствий: произвольным способом, способом «перешагивание»; преодоление крутых спусков и подъемов;
- Эстафеты: передвижение различными классическими ходами, в парах, передвижение на одной лыже, передвижение без палок.

СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения используется следующий УМК:

1. Виленский, М.Я. физическая культура. 5-7кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский; под общ. ред. М.Я.Виленского. – М. просвещение, 2009.
2. Каинов, А.Н. методические рекомендации при планировании прохождения материала по ФК в ОУ на основе баскетбола (программа А.П.Матвеева)/ А.Н.Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 68с.
3. Каинов, А.Н. методические рекомендации при планировании прохождения материала по предмету «ФК» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича/ А.Н.Каинов, Н.В.Колышкина. – ВГАФК, 2005. – 52с.
4. Лях, В.И. Физическая культура. 8-9кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха, - М.: Просвещение, 2009.
5. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В.И.Лях, А.А.Зданевич// Физкультура в школе. – 2005. - № 1 – 8.
6. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В.И.Лях, А.А.Зданевич// Физкультура в школе. – 2010. -127с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/ авт. – сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2001. – 128с.

Требования НРК стандарта.

Основными задачами образования на основной ступени являются:

- формирование навыков самостоятельного и осознанного включения в разнообразную деятельность по образованию и самообразованию на основе требований, предъявляемых учителями, родителями, сверстниками;
- создание условий для возможности осознанного выбора содержания образования, возможного варианта профильного обучения и организации познавательной деятельности в соответствии с индивидуальными интересами ребёнка и потребностями региона.

На уроках физической культуры в основной школе реализуются следующие содержательные линии образования:

1. «Культура здоровья и охраны жизнедеятельности»

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно - информационная составляющая образованности:

- иметь обоснованные представления о возможностях собственного здоровья и способах его укрепления с учетом возрастных особенностей;
- знать негативные последствия различных видов зависимостей для психофизического и социального здоровья;
- знать эффективные способы предупреждения возникновения различных видов зависимости;
- иметь представление о нормах, обеспечивающих сохранение и укрепление своего социального здоровья;
- иметь представление о нормах поведения в ситуациях, создающих угрозу жизнедеятельности человека.

Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:

- постоянно использовать традиционные для всех регионов, а также специфические для Урала методы сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;
- уметь противостоять любым видам зависимостей и тем людям, которые пытаются к ним приобщить;
- владеть основными методами разрешения и предотвращения конфликтных ситуаций
- уметь противостоять любым видам зависимостей и тем людям, которые пытаются к ним приобщить;
- уметь соблюдать нормы и правила поведения в экстремальных ситуациях и прогнозировать последствия их нарушения.

2. «Экологическая культура».

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно – информационная составляющая образованности.

Знать основные методы осуществления природоохранительной деятельности, применяемые в мире, стране, регионе, конкретной местности.

Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:

Участвовать в экологических акциях через спортивно-туристскую работу, ответственно относиться к природе и занимать активную позицию в её сохранении.

1. «Информационная культура».

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно – информационная составляющая образованности:

- знать методы отбора достоверной и необходимой для решения практических задач информации;
- знать основные источники информации, обеспечивающие активное самообразование, саморазвитие подростка.

Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:

- уметь использовать различные источники информации для повышения эффективности образования и самообразования;
- уметь использовать различные способы подачи информации при взаимодействии с другими людьми.

Требования ценностно – ориентационной составляющей образованности на ступени основного общего образования.

Отношение к себе:

- уверенность в личных возможностях успешного развития и саморазвития в учебной и внеучебной деятельности на этапе активного становления индивидуальности;
- понимание ценности адекватной оценки собственных достижений и возможностей для обеспечения более полного раскрытия задатков и способностей в дальнейшей учебной деятельности, активном самоутверждении в различных группах;
- понятие тех норм и правил, которые обеспечивают успешное регулирование собственного сознания и поведения;
- ориентация на постоянное развитие и саморазвитие на основе понимания особенностей современной жизни, её требований к каждому человеку;
- ценность собственного психофизического и социального здоровья и необходимость его постоянного укрепления и сохранения .

Отношение к другим:

- понимание ценности своей и чужой позиции при решении конкретных проблем;
- понимание роли коллектива сверстников в становлении индивидуальной позиции личности;

- ценность осознанного выбора кумиров.

Отношение к учебной деятельности:

- понимание личной ответственности, за качество приобретаемых знаний и умений, определяющих отношение к себе, ближайшему окружению, перспективам личного участия в развитии региона;
- осознание ценности получаемых школьных знаний для обоснованного выбора профиля обучения в старших классах понимание значимости умелого выбора методов самообразования для обеспечения более полного выявления способностей и их дальнейшего развития.

Отношение к миру:

- готовность активно участвовать в улучшении экологической ситуации на территории проживания;
- понимание взаимосвязи прошлого и настоящего в развитии социокультурного пространства региона и чувство ответственности за его будущее;
- понимание противоречивости развития современного мира и готовность активно саморазвиваться на основе постоянно возрастающих требований.

Виды испытаний и нормы ГТО 3 ступень
5 – 7 классы (11 – 13 лет)

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный уровень	Золотой уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень
1	Бег 60м (сек)	10,2	9,4	10,4	9,8
2	Бег 1500м (мин.) или Бег 2000м	7,30 без учета времени	7,00 без учета времени	8,00 без учета времени	7,30 без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	3,50 1,70	3,80 1,90	3,00 1,50	3,50 1,65
4	Метания мяча 150г (м)	31	39	19	26
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	15	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 2 км (мин.) или Лыжные гонки 3 км	14,00 без учета времени	13,00 без учета времени	14,30 без учета времени	13,00 без учета времени
9	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1 (очки)	110	130	105	125
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба.

Виды испытаний и нормы ГТО 4 ступень
8 – 9 классы (14 – 15 лет)

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный уровень	Золотой уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень
1	Бег 60м (сек)	9,2	8,4	10,2	9,6
2	Бег 2000м (мин.) или Бег 3000м	10,00 Без учета времени	9,20 Без учета времени	12,00 Без учета времени	10,20 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	3,80 2,10	4,30 2,30	3,30 1,80	3,70 2,00
4	Метания мяча 150г (м)	40	45	23	26
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	19	23
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин.) или Лыжные гонки 5 км	18,00 Без учета времени	17,30 Без учета времени	20,00 Без учета времени	19,30 Без учета времени
9	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1 (очки)	90	110	85	105
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба.

Таблица оценки результатов 5-9 классов

нормативы	Уч-ся	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9класс		
Поднимание туловища за 1 минуту.	Мал	32	27	22	36	31	26	38	33	28	40	36	32	42	38	34
	Дев.	32	27	22	34	29	24	35	30	26	36	34	30	38	35	32
Прыжок со скакалкой за 15 сек.	Мал	26	24	20	28	26	22	30	28	24	32	28	28	32	28	26
	Дев.	30	26	22	32	28	24	34	32	28	36	32	30	36	32	30
Прыжок в длину с места	Мал	155	145	135	165	155	145	175	165	155	185	175	165	195	185	175
	Дев.	145	135	125	155	145	135	165	155	145	170	160	150	175	165	160
Сгибание рук в упоре	Мал	18	16	14	22	18	16	24	20	18	28	24	20	32	28	24
	Дев.	14	12	10	16	14	12	18	16	14	20	18	16	24	20	18
Подтягивание в висе	Мал	6	4	3	7	5	4	8	5	4	9	7	5	10	8	7
	Дев.															
Метание на дальность	Мал	30	24	18	32	26	20	34	28	22	38	32	26	42	36	30
	Дев.	20	16	12	22	18	14	24	20	16	28	22	18	28	22	18
Бег 30 м.	Мал	5,5	5,8	6,2	5,4	5,7	6,0	5,3	5,6	5,9	5,2	5,5	5,8	5,1	5,4	5,7
	Дев.	5,7	6,2	6,8	5,6	6,0	6,6	5,5	5,8	6,2	5,4	5,7	6,0	5,3	5,6	6,0
Бег 500 м.	Мал	2,10	2,17	2,25	2,04	2,12	2,20	2,00	2,05	2,15	1,55	2,00	2,05	1,50	1,55	2,00
	Дев.	2,15	2,20	2,30	2,10	2,15	2,25	2,05	2,10	2,20	2,00	2,05	2,15	1,55	2,00	2,15
Бег 300 м.	Мал	1,05	1,10	1,20	1,03	1,08	1,18	1,00	1,05	1,10						
	Дев.	1,10	1,15	1,25	1,05	1,12	1,20	1,03	1,08	1,18						
Бег 2000м. (д) 3000м. (м)	Мал													13,00	15,00	16,00
	Дев.													9,30	10,30	12,00
Бег 1500м.	Мал	7,00	7,30	8,00	6,30	7,00	7,30	6,00	6,30	7,00	5,30	6,00	6,30			
	Дев.	8,00	8,30	9,00	7,30	8,00	8,30	7,00	7,30	8,00	6,30	7,00	7,30			

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11 – 15 ЛЕТ

№	Физические	Контрольное	Воз-	уровень
---	------------	-------------	------	---------

п/п	способности	упражнение (тесты)	раст, лет	мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и выше
			12	9,3	9,0-8,4	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	гибкость	Наклон в перед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (м); На низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (д)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16