



**Частное общеобразовательное учреждение «Немецкая гимназия «Петершуле»**  
(ЧОУ Гимназия «Петершуле»)  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРОГРАММА ОБСУЖДЕНА**

на заседании  
педагогического совета

протокол № 1 от 27.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
приказ № 01/45-О  
от 28.08.2020 г.



Е.А.Юпатова

## Рабочая программа

По предмету	Физическая культура
Класс	8
Учебный год	2020-2021
Количество часов на уч. год	102
Количество часов в неделю	3
УМК	Лях В.И., «Физическая культура», 8-9 кл., Москва, Просвещение, 2017
Составитель (и)	Такаев И.Н.
Квалификационная категория	соответствие занимаемой должности

Санкт-Петербург

## Содержание

Пояснительная записка .....	
Содержание учебного предмета.....	
Перечень учебно-методического обеспечения	
Календарно-тематическое планирование.....	
Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе.....	
Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся.....	
Перечень учебно-методического обеспечения.....	

**Пояснительная записка  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 8 класса (базовый уровень)102ч (3 часа в неделю)**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 8-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2017

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 8-9классы. - М.: Просвещение, 2017 год);

- с авторской программой «Комплексная программа

на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном физического воспитания учащихся 8-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 8—9 классы» (М.: Просвещение).2017.

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура (одобрен решением коллегии Минобрания РФ и Президиума РАО от 23.12.2003 №21/12, утвержден приказом Минобрания России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089).

2. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы (одобрен решением коллегии Минобрания России и Президиума РАО от 23.12.2003 № 21/12, утвержден приказом Минобрания России «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 09.03.2004 № 1312).

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ст. 28) от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.

4. Стратегия развития физической культуры приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, имеющих, на 202/2021 учебный год» от 23.12.2009 № 822.

5. Учебный план школы на 2020-2021 учебный год.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала «Лыжная подготовка», часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального компонента государственного стандарта общего образования. Физическая культура. Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой цели. Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

## **Обоснование выбора данной программы.**

В программе В. И. Ляха, используется комплексный подход. Программа содержит материал четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная работа; физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. В программе:

- наличие базовой и вариативной части;
- подробное описание содержания и методов физического воспитания как для урочной, так и для внеклассной работы;
- удобная форма изложения материала, позволяющая легко планировать работу.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание в 8 классе отводится 34 недели в год/3 часа в неделю.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

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

## Содержание учебного предмета.

### Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

### Описание места учебного предмета в учебном плане

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

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

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

### Задачи физического воспитания учащихся 8- классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно -правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» ;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. М 889.

## **Содержание курса**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России . Олимпийское движение в России . Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.**

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Учебно-методический комплект**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2017. *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.*

Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»),

*А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся.

Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2017

**Содержание учебного предмета  
Годовое распределение  
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания  
при 3-х урочных занятиях в неделю в 8 классах.**

Рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		
		8		
изкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	В течении года		
безопасности и охраны труда на этой культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	Во время урока		
культурной деятельности с и спортивной	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
батика		17		
		17		
		17		
		21		
<b>Итого:</b>				
		8		
		8		
овка		13		
в учебного года		1		
		<b>102</b>		



8 класс  
I ЧЕТВЕРТЬ

<i>Тип урока</i>	<i>Элементы содержания учебного материала</i>	<i>Требования к уровню подготовленности обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Оборудование и инвентарь</i>	<i>Домашнее задание</i>
Вводный	<b>Инструктаж по ТБ</b> Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Текущий</b>	Секундомер, свисток	Бег на развитие выносливости
Совершенствование	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Текущий</b>	Секундомер, свисток	Бег.
Совершенствование	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Текущий</b>	Секундомер, свисток	Бег.
Совершенствование	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Текущий</b>	Секундомер, свисток	Бег.
Совершенствование	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Текущий</b>	Секундомер, свисток	Бег

Совершенствование	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Текущий</b>	Секундомер, свисток	Бег
учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5»-9,3 с; «4»-9,6 с; «3»-9,8с; д.: «5»-9,5 с;	Свисток, рулетка	Комп прыж
комбинированный	Развитие скоростно – силовых качеств, выносливости, ловкости, быстроты движений. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	текущий	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР	Комп прыж
комбинированный	. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Развитие скоростно – силовых качеств, выносливости, ловкости, быстроты движений. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	текущий	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР	Комп прыж
комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Развитие скоростно – силовых качеств, выносливости, ловкости, быстроты движений. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	текущий	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР	Комп прыж
учетный	. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Развитие скоростно – силовых качеств, выносливости, ловкости, быстроты движений Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	<b>М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см</b>	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР	Комп прыж
Изучение новой темы	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: пробегать дистанцию 1500	текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР	Комп прыж

	Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	(2000) м			
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	<b>М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин</b>	Свисток, Беговая дорожка ЖУР	Комп прыж
Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта»	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР	Форм прави осанн
Совершенствование	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР	Форм прави осанн
Совершенствование	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР	Форм прави осанн
Повторение, совершенствование	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта ». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР	Форм прави осанн
Совершенствование	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта ». Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР	Прыж Скака

	выносливости				
Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР	Прыжки на скакалке
Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР	Прыжки на скакалке
Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР	Прыжки на скакалке
Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М: 16,00 мин; Д 19,00 мин	Свисток, Беговая дорожка ЖУР	Формирование правил соревнований
Вводный	Беседа: Основные приемы самоконтроля. Волейбол. Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху через сетку. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток Журнал	Работа с мячом
Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток Журнал	Работа с мячом

		Игра по упрощенным правилам.	технические действия в игре			
Совершенствование		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам Передача мяча сверху через сетку. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток Журнал	Ра м
Совершенствование		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток Журнал	Ра м
Совершенствование		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Волейбольные мячи, сетка, свисток Журнал	
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>						
Изучение темы	новой	<b>Техника безопасности</b> ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Уметь</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Шведская стенка, маты Журнал	УП, п бинт,
Совершенствование		ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической	<i>Уметь</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Шведская стенка, маты Журнал	УП, п бинт,

	скамейке. Развитие силовых способностей				
Совершенствование	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Шведская стенка, маты Журнал	УП, п бинт,
Совершенствование	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Шведская стенка, маты гимнастические палки Журнал	УП, п бинт,
Совершенствование	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Шведская стенка, маты гимнастические палки Журнал	УП, п бинт,
Совершенствование	Строевые упражнения – выполнение команд: «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!», «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», (д) Упражнения в равновесии ( на полу) – пробежка, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече.(ю) Упражнения на тренажёрах.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9-7-5 р.; Д.: 17-15-8 р.	Шведская стенка, маты гимнастические палки Журнал	Упр на г
Изучение новой темы	Опорные прыжки – (д) ноги врозь (м) согнув ноги (козёл в ширину, высота 110 см). Ритмическая гимнастика. Развитие координации.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	козёл, маты, мостики Журнал	Пры ск
Совершенствование	Опорные прыжки – (д) ноги врозь (м) согнув ноги (козёл в ширину, высота 110 см). Ритмическая гимнастика. Развитие координации.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	козёл, маты, мостики Журнал	Пры ск
Совершенствование	Опорные прыжки – (д) ноги врозь (м) согнув ноги (козёл в ширину, высота 110 см). Ритмическая гимнастика.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения;	Текущий	козёл, маты, Журнал мостики	Пры ск

	Развитие координации.	опорный прыжок			
Учетный	Опорные прыжки – (д) ноги врозь (м) согнув ноги (козёл в ширину, высота 110 см). Ритмическая гимнастика. Развитие координации.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	козёл, маты, Журнал мостики	С
Изучение новой темы Вводный	Акробатика –(м) кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; (д) кувырок назад в «полушпагат». Игра «Выбивала». Развитие координации и гибкости	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Маты гантели, тренажёр, эспандер тренажёр	С
Комплексный	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 элементов	Текущий	Маты гантели, тренажёр, эспандер	С
Комплексный	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 элементов	Текущий	Маты гантели, тренажёр, эспандер тренажёр	С
Комплексный	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 элементов	Текущий	Маты гантели, тренажёр, эспандер	С
Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Маты гантели, тренажёр, эспандер тренажёр	С
Учетный	Кувырки назад и вперед, 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 элементов	<i>Выполнение на оценку акробатических элементов</i>	Маты гантели, тренажёр, эспандер	С
Совершенствования	<b>Инструктаж по ТБ</b> Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Ра м

	подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Учебная игра.	технические действия в игре			
Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Ра м
Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Ра м
Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Ра м

### III ЧЕТВЕРТЬ

Совершенствования	Комбинации из разученных	<b>Уметь:</b> играть в	Текущий	Волейбольные	Ра
-------------------	--------------------------	------------------------	---------	--------------	----



	перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре		мячи, сетка, свисток	М
Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Ра м
Изучение новой темы	Инструктаж по ТБ Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча, правила игры в футбол	<b>Уметь:</b> играть в футбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи	Ра м
Совершенствование	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Уметь играть в мини футбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи	Ра м
Совершенствование	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	<b>Уметь</b> играть в мини футбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи	Работ
Совершенствование	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	<b>Уметь</b> играть в мини футбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи	Работ

Совершенствование	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	<i>Уметь</i> играть в мини футбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи	Работ
Совершенствование	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу,	<i>Уметь</i> играть в мини футбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи	Работ
Совершенствование	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	<i>Уметь</i> играть в мини футбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи	Работ
Совершенствование	Двусторонняя игра в футбол Игра в футбол по основным правилам	<i>Уметь</i> играть в мини футбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи	Работ
Комбинированный	Игра в футбол по основным правилам	<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	Работ
Комбинированный	Передача мяча от плеча Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	Работ

Комбинированный	Броски мяча в движении после двух шагов. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	Работ
Комбинированный	Броски мяча в движении после двух шагов. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	Работ
Комбинированный	Броски мяча в движении после двух шагов. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	Работ
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	Работ
Комбинированный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении.. Развитие координационных способностей Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	Работ
Комбинированный	Передача мяча от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,. Развитие координационных способностей Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	Работ
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным пра	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	Работ

	сопротивлением на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	вилам; выполнять технические действия в игре			
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
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.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
Комбинированный	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влия	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	

	ние на физическое развитие	технические действия в игре			
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.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Баскетбольные мячи, свисток	
	<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>				
	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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
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	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	

	физическое развитие				
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2).	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	

	Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие				
Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
Комбинированный	Передача мяча от плеча. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
Изучение новой темы	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Работ
Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Работ
Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Работ

	удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	действия в игре			
Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Работ
Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Работ
Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Работ
Комбинированный	Инструктаж по ТБ Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Инструкции и журнал по технике безопасности	



омбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Беговая дорожка журнал Свисток, секундомер	
омбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Беговая дорожка журнал Свисток, секундомер	
омбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Беговая дорожка журнал Свисток, секундомер	
	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 60 м с максимальной скоростью с	М.: «5»-9,3 с; «4»-9,6 с; «3»-9,8с; д.: «5» - 9,5 с; «4» -9,8 с; «3»-10,0 с.	Сойки для прыжков,маты, Малые мячи	
омбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка	
омбинированный. четный.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	учетный Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка	

комбинированный	Инструктаж по ТБ Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	<i>Текущий</i>	Беговая дорожка, спортплощадка	
совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости Кросс до 3,5 км.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Учетный М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Беговая дорожка, спортплощадка	

ных секциях: футбол, баскетбол, теннис,

### Требования к уровню подготовки учеников, обучающихся по данной программе и готовности учащихся 14 – 15 лет

Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень	
		Мальчики	девочки

(тест)		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	В
Бег 30 м, с	14 15	6,8 5,5	5,5—5,1 5,3—4,9	4,7 4,5	6,1 6,0	5,9—5,4 5,8—5,3	5,9 4,
Челночный бег 3x10 м, с	14 15	9,0 8,6	8,7—8,3 8,4—8,0	8,0 7,7	9,9 9,7	9,4—9,0 9,3—8,8	8, 8,
Прыжок в длину с места, см	14 15	160 175	180—195 190—205	210 220	145 155	160—180 165—185	20 20
6-минутный бег, м	14 15	1050 1100	1200—1300 1250—1350	1450 1500	850 900	1000—1150 1050—1200	12 13
Наклон вперед из положения сидя, см	14 15	3 4	7—9 8—10	11 12	7 7	12—14 12—14	20 20
Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	14 15	2 3	6—7 7—8	9 10			
на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				5. 5	13—15 12—13	17 16

### Предметные и предметные результаты освоения учебного курса

#### Физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достичь следующего уровня развития физической культуры.

Развития физической культуры в России

ия избранного вида спорта;

виологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, содержание занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их назначения для физического развития и укрепления здоровья;

основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных особенностей при регулярных занятиях физической культурой;

особенности собственного организма;

способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила техники безопасности, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга;

осуществлять самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

определять индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;

регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта от занятий, совершенствования физических кондиций;

применять коммуникативные умения, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах;

использовать спортивный инвентарь и оборудование, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности занятий физической культурой.

Физические упражнения	мальчики	девочки
Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
Прыжок в длину с места, см	180	165
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки	—	18

	за головой, кол-во раз		
	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### Двигательные умения, навыки и способности

**циклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов «перешагивание».

**точность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного темпа; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели; метать мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок

вперед, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене; играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**готовность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических качеств в условиях региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**физической культуры:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или прыжок на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Физическая культура, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные программы физического воспитания. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части программы определяет учитель, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта, определяет учитель.

### Критерии готовности учащихся по физической культуре.

Критерии готовности учащихся по физической культуре являются качественными и количественными.

Критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными

и, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образовательный стандарт.

ые критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, ценность и уровни реализуемых образовательных программ.

оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно формирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств в период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, уважительным к достоинству обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

метка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

нивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

уровня знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение применять знания к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

Оценки (13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4)
в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание материала программы.
оценивает глубокое знание материала; ответ, используя в	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценки (13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4)
в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
отдельные его элементы выполняются правильно, с соблюдением требований, без необходимости. чётко, уверенно, с отличной скоростью и ритмом;	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить	Движение или его элементы выполнены с ошибками, допущено более двух грубых ошибок или одна грубая ошибка.

<p>ет сущность значение, может нии, объяснить, полняется, и ь в словиях; может равить ошибки, им учеником; яет учебный</p>		<p>движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	
--	--	--	--

#### ми и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

2, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4)
<p>организовать а и инвентарь и в конкретных код выполнения ивать итоги.</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не мож самостоятельно ни о</p>

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

2, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4)
<p>показатель окому уровню обязательным дготовки и физического рая отвечает сударственного обязательного ния обучения по ре, и высокому в показателях</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не государственный с темпа роста физической подготов</p>

готовленности за од времени.			
---------------------------------	--	--	--

физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по у  
кой подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но б  
ижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оц  
успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём  
пученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

емости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам  
ственное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздор

освобождение по физической культуре, оцениваются по результатам работы, выполненной в виде реферата, доклад