

Приложение №_____ к ООП ООО
МБОУ Каяльской СОШ
Приказ от _____ № _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА УРОВЕНЬ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

2021 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа по физической культуре построена на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- с учетом примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- с учетом целевого раздела ООП ООО.

В рабочей программе соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования, в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях

физической культурой и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, представленного двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Содержание учебного модуля ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием соответствующих примерных программ по модулям физической культуры, рекомендуемых Министерством просвещения РФ на выбор образовательным организациям. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчеркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение предмета «Физическая культура» в 7, 8 классах отводится по 68 часов в год при 2 часах в неделю.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; 6 готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; -

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Универсальные учебные коммуникативные действия:
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

— вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

— описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

— наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

— изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. Универсальные учебные регулятивные действия:

— составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

— составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

— активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

— разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

— организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учащийся 7 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся 7 класса научится:

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

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Учащийся 7 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся 7 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

Учащийся 7 класса получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учащийся 8 класса:

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учащийся 8 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся 8 класса научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся 8 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся 8 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).

Учащийся 8 класса получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Знания о физической культуре.

21 сентября Международный день мира

24 сентября Европейский день школьного спорта

27 сентября День туриста.

Способы самостоятельной деятельности.

2 октября Всероссийский день ходьбы

5 декабря Международный день добровольцев

7 февраля Международный день зимних видов спорта.

Народный праздник «Масленица»

Физическое совершенствование.

8 октября 150 лет со дня рождения Ивана Максимовича Поддубного (1871-1949), русского атлета

Спортивно-оздоровительная деятельность.

30 октября День тренера в России, Всероссийский день гимнастики

23 февраля День защитника Отечества

12 апреля День космонавтики

15 мая Международный день семьи.

9 мая День Победы.

31 мая Всемирный день без табака.

Лёгкая атлетика.

18 сентября Всероссийский день бега.

Спортивные игры.

1 марта всемирный день иммунитета

6 апреля международный день спорта

7 апреля Всемирный день здоровья.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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:

1) 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:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	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 оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3) Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4) Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного</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 выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

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

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

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

Для формирования общей оценки итоговой аттестации учащимся 9-х классов необходимо сдать зачет в конце учебного года по: физической подготовленности, способам физкультурно-оздоровительной деятельности и способам спортивной деятельности, способам саморегуляции и самоконтроля.

**4. Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся
7 классов - 2 часа в неделю.**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований ФГОС		Дата проведения	
					план	факт		
1	3	4	5	6	7			
1.	I четверть Легкая атлетика (12ч)	Техника безопасности на занятиях по л/а. Строевые приемы. Смешанное передвижение: ходьба +бег.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Бег с максимальной скоростью до 50 м. спортивные игры.	Регулировать величину нагрузки во время занятий.	Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.		
2		Овладение техникой спринтерского бега. Стартовое ускорение (положение высокого старта).	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Пробегать с максимальной скоростью.	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.		
3		Бег 30м(60м). Высокий старт. Стартовый разгон.	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый	Демонстрировать стартовый	Знать название разучиваемых упражнений и		

4		Специальные упражнения для бега.		разгон: прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.).	разгон в беге на короткие дистанции.	основы правильной техники их выполнения.		
5		Скоростной бег: мальчики 5x500м Девушки:3x300м. Упражнения для ног, упражнения на гибкость, игры.	учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.	Демонстрировать технику высокого старта	Изучить правила соревнований в беге.		
6		Бег 60м. Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Демонстрировать финальное усилие в беге.	Понимать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью.		
7		Специальные упражнения для бега. Упражнения на гибкость, подвижные игры.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. Бег 1000м без учета времени.	Стартовать из разных исходных положений.	Иметь представления о темпе, скорости.		
8		Прыжок в длину с разбега, с 9-11 шагов. Упражнения для ног.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 60м на результат.	Держать высокий темп бега и выполнять финальное усилие.	Иметь представления о темпе, скорости.		

9		Переменный бег: Мальчики 1000м, девушки-600м. Прыжки в длину с разбега.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 8 - 10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. 1000м - на результат	Научиться выдержать бег на средние дистанции в высоком темпе. Уметь метать теннисный мяч на дальность.	Иметь представления о темпе, скорости. Знать основы правильной техники выполнения метания.		
10		Прыжки в длину с полного разбега.	комплексный	ОРУ для ног и рук. Выполнение серии прыжков в длину с места 3х5. Выполнение серии сгибаний и разгибаний рук в упоре 4х5. Метание мяча на дальность с места в коридор 5-6м.	Научиться демонстрировать технику в целом.	Выполнять основы правильной техники метания.		
11		Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону. подтягивание - на результат.	Распределять силы в беге на большие дистанции.	Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливость		
12		Овладение техникой прыжка в высоту. Подтягивание в висе, разгибание и сгибание рук в упоре.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Преодоление препятствий. Пробегание отрезков 60 - 100 м. Отжимание на результат. Спортивные игры.	Выполнять корректировку техники бега	Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие		

						ВЫНОСЛИВОСТИ		
13		Овладение техникой прыжка в высоту. Подвижные игры.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Распределять силы в беге на большие дистанции.	Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости		
14	Кроссовая подготовка (8ч)	Смешанное передвижение. Ходьба + бег до 3-х км. Упражнения на гибкость.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на выносливость с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Демонстрировать физические кондиции.	Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.		
15		Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий 2км.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м x 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Наклон из положения сидя на результат.	Регулировать величину нагрузки во время занятий.	Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.		
16		Переменный бег по пересеченной местности. Упражнения для ног. Игры.	комплексный	Встречные эстафеты. Русская лапта.	Играть в составе команды.	Понимать свои конкретные действия в процессе игры.		

17		Бег по пресеченной местности с преодолением препятствий до 3 -х км. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Кувырки.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Понимать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		
18		Специальные упражнения для бега. Подвижные игры.	комплексны й	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Кувырки.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		

19		Равномерный бег: мальчики до 2-х км, девочки - 1 км. Упражнения на гибкость. Упражнения для ног.	комплексный	Строевые приемы: повороты в движении . На гимнастической стенке -поднимание ног . Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей - скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно - силовых способностей.	Выполнять команды в строю. Определять самостоятельно о длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами.	Знать на какие группы делятся прыжки (не опорные и опорные).		
20		Контрольный бег: мальчики 2км, девочки 1км.	Изучение нового материала.	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Выполнять группировки и перекаты.	Знать упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховке		
21		Веселые эстафеты, подвижные игры.	комплексный	Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	Выполнять кувырки вперед и назад.	Знать правила страховки и помощи во время занятий.		

22	Гимнастика (11ч)	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание в висе. Разгибание и сгибание рук в упоре.	Комплексный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников.	Выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа.	Знать страховку и помощь во время занятий.		
23		Освоение и совершенствование висов и упоров. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Комплексный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников. Упражнения на гимнастической стенке: лазание, поднятие ног, упражнения на гибкость.	Выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа.	Знать страховку и помощь во время занятий.		
24		Совершенствование ранее изученных упражнений. Упражнения на гибкость.	Комплексный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников. Упражнения на гимнастической стенке: лазание, поднятие ног, упражнения на гибкость.	Выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа.	Выполнять страховку и помощь во время занятий.		
25		Акробатическая комбинация на 48 счетов. Упражнения на развитие гибкости.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении, упражнения со скакалкой, упражнения на гибкость. Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Махи и перемахи.	Выполнять упражнения в висах.	Понимать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		

26		Акробатическая комбинация на 48 счетов. Упражнения на развитие силы.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении, упражнения со скакалкой, упражнения на гибкость. Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Махи и перемахи .	Выполнять упражнения в висах.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		
27		Акробатическая комбинация на 48 счетов. Совершенствование висов и упоров.	Изучение нового материала.	ОРУ на месте и в движении , упражнения со скакалкой , упражнения на гибкость . Вис согнувшись и прогнувшись . Подтягивание в висе и вис на согнутых руках .Махи и перемахи .Лазанье по канату в три приема .	Выполнять упражнения в висах . Правильно выполнять лазание .	Понимать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		
28		Акробатическая комбинация на 48 счетов. Игры.	Изучение нового материала.	ОРУ на месте и в движении , упражнения со скакалкой , упражнения на гибкость . Вис согнувшись и прогнувшись . Подтягивание в висе и вис на согнутых руках .Махи и перемахи .Лазанье по канату на результат .	Выполнять упражнения в висах. Правильно выполнять лазание .	Понимать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		
29		Освоение техники опорных прыжков. Совершенствование висов и упоров.	Вводный . Изучение нового материала.	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».	Правильно принимать стойку волейболиста и передвигаться по площадке	Знать технику безопасности на уроках волейбола.		
30		Освоение техники опорных прыжков. Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в	Изучение нового материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и	Выполнять передачу мяча над собой. Корректировка	Знать расположение кистей м пальцев рук на мяче.		

		упоре.		разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	техники выполнения упражнений		
--	--	--------	--	---	-------------------------------	--	--

31		Совершенствование висов и упоров. Поднимание туловища из положение лежа на спине.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	Знать технику перемещения , верхней подачи над собой.		
----	--	---	-------------	--	--	---	--	--

32		Совершенствован ие опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка на оценку.	Изучение нового материала	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз.</p> <p>Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 - 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.</p>	Выполнять передачи снизу перед собой.	Выучить способ соединения кистей при приеме снизу.		
33	Волейбол (10ч)	Техника безопасности. Строевые приемы. Стойки игрока, передвижения.	комплексный	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз.</p> <p>Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 - 1,5м. В парах и</p>	Выполнять передачи снизу перед собой.	Знать способ соединения кистей при приеме снизу.		

				самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.				
34		Стойки игрока. Передвижение правым, левым боком вперед, назад. Упражнения с мячом.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру.	Выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	Изучить технику перемещения, верхней подачи над собой.		
35		Освоение техники приема-передачи мяча. Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре.	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи.		

36		Освоение техники приема-передачи мяча. Упражнения с набивным мячом.	Изучение нового материала.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	Выполнять нападающий удар.	Знать правила игры в мини-волейбол.		
37		Техника приема и передачи мяча в движении. Силовые упражнения.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Прием и передача мяча сверху на оценку.	Выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	Соблюдать технику перемещения, верхней подачи над собой.		

38		Техника приема и передачи мяча в движении. Челночный бег. Сгибание и разгибание рук в упоре.	комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 - 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Прием мяча снизу перед собой на оценку.	Выполнять передачи снизу перед собой.	Использовать способ соединения кистей при приеме снизу.		
39		Освоение техники подачи. Совершенствование ранее изученных упражнений.	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Соблюдать технику выполнения нижней прямой подачи. Правила игры.		

40		Освоение техники подач. Совершенствован ие ранее изученных упражнений.	комплекс ный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Соблюдать технику выполнения нижней прямой подачи. Правила игры.		
41		Ига по упрощенным правилам волейбола.	комплекс ный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. то же но, с лицевой линии. Нижняя прямая подача на оценку. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Соблюдать технику выполнения нижней прямой подачи. Правила игры.		
42		Ига по упрощенным правилам волейбола.	Изучение нового материал а.	Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами бокком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча.	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижен ий (перемещен ия	Выучить терминологи ю игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол		

				игра «Мяч капитану»	в стойке, остановка, повороты)			
43	Баскетбол (11ч)	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Повторение ранее изученных упражнений на силу.	комплексный	Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений .ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра «Мяч капитану»	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	Соблюдать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.		
44		Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов. Челночный бег.	комплексный	Стартовые рывки на 8 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте. Ведение мяча.	Соблюдать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.		

				движении; игра «Борьба за мяч».				
45		Совершенствован ие ловли и передачи мяча, техники ведения мяча. Упражнения с набивным мячом.	Изучение нового материал а.	Пятнашки с раздельного старта в 1 - 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом.	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Использовать технику владения мячом. Стойку баскетболиста.		
46		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Силовые упражнения.	Изучение нового материала	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 - 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч».	Выполнять броски мяча одной и двумя руками с места.	Соблюдать технику броска мяча в корзину.		

47		Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места. Упражнения с набивным мячом.	комплексный	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 - 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч».	Выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.	Соблюдать технику броска мяча в корзину.		
48		Бросок мяча в движении после ловли мяча. Передача мяча в движении.	Изучение нового материала.	Пятнашки с раздельного старта в 1 - 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом.	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Соблюдать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.		
49		Закрепление техники перемещения, владение мячом и развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его	Занимать правильную позицию в защите.	Соблюдать правила игры в мини-баскетбол.		

				одновременно с поворотом туловища Жесты судей в баскетболе. Правила мини-баскетбола.				
50		Освоение тактики игры. Совершенствование техники бросков мяча. Силовые упражнения.	Изучение нового материала	ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища Жесты судей в баскетболе. Правила мини-баскетбола.	Занимать правильную позицию в защите.	Соблюдать правила игры в мини-баскетбол.		
51		Освоение тактики игры. Совершенствование техники бросков мяча. Силовые упражнения	Изучение нового материала	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие	Взаимодействовать с партнером по команде.	Соблюдать правила игры в мини-баскетбол.		

				двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.				
52		Совершенствование техники баскетбола в игре. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре.	комплексный	ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. . Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача; Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану»	Индивидуально атаковать кольцо.	Соблюдать правила игры в мини-баскетбол.		
53		Учебная игра по правилам баскетбола.	Учетный	Пятнашки с раздельного старта в 1 - 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом. Выполнение комбинации на оценку.	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. (перемещение в стойке, остановка, повороты	Соблюдать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.		

54	Кроссовая подготовка (7ч)	Техника безопасности на занятиях. Смешанное передвижение до 6 км.	комплексный	ОРУ. Быстрое перемещение. (в парах, лицом друг к другу на S - 1 - 1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол.	Действовать в составе команды	Знать свою позицию в игре команды.		
55		Равномерный бег с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 3-х км.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров - мальчики, до 2500 метров	Распределять силы в беге на длинные дистанции.	Знать технику безопасности на уроках.		
				девочки. Спортивные игры. . Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.				
56		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Изучение нового материала.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.	Преодолевать препятствия разными способами.	Понимать влияние легкоатлетическ их упражнений на укрепление здоровья		

57		Равномерный бег с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 3-х км.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивные игры.	Преодолевать препятствия разными способами.	Понимать влияние легкоатлетическ их упражнений на укрепление здоровья.		
58		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров - мальчики, до 2500 метров - девочки. Спортивные игры. Скоростные отрезки 5x10м, 2x100м.	Распределять силы в беге на длинные дистанции.	Понимать влияние легкоатлетическ их упражнений на укрепление здоровья.		
59		Спортивные и подвижные игры и эстафеты.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров - мальчики, до 2500 метров - девочки. Спортивные игры.	Распределять силы в беге на длинные дистанции.	Понимать влияние легкоатлетическ их упражнений на укрепление здоровья.		
60		Контрольный бег: мальчики - 2км, девочки - 1км.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием . Бег 1000 метров - на результат(мальчики), 500	Распределять силы в беге.	Понимать влияние легкоатлетическ их упражнений на укрепление здоровья.		

				метров (девушки).				
61	Легкая атлетика (8ч)	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники спринтерского бега	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты. Подвижные игры.	Распределять силы в беге.	Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.		
62		Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовое ускорение. Упражнения на гибкость.	Изучение нового материала	Техника безопасности на занятиях. ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.).	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Изучить основы скоростного бега.		
63		Совершенствование техники спринтерского бега. Скоростные отрезки, упражнения на гибкость. Эстафета.	Комплексный	. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.).	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Выучить правила соревнований в беге		

64		Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 - до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 - 30 метров.	Демонстрировать технику высокого старта	Выполнять технику высокого старта		
65		Бег на результат 60м.	комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Выполнять прыжок в длину с разбега.	Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.		
66		Совершенствование техники длительного бега. Упражнения для ног, упражнения на гибкость.	комплексный	. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности . ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 - 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Соблюдать основы бега на средние дистанции.		
67		Шестиминутный бег с одним-двумя ускорением. Подвижные игры.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. 60м на результат.	Стартовать из разных исходных положений.	Иметь представления о темпе, скорости.		

4. Календарно-тематическое планирование курса физической культуры 8 класс

№	Тема урока	Предметные результаты	УУД	Дата проведения	
				план	факт
1.	Правила безопасности на уроках по физической культуре. Низкий старт. (вводный урок)	Формулируют причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Выполняют низкий старт. Закрепляют технику бега на короткие дистанции.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют разницу между высоким и низким стартом. Получают знания о влиянии нервной системы на быстроту бега. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время изучения принятия правильного положения и выбегания с низкого старта. Личностные: понимать значение физических упражнений для развития быстроты. Регулятивные: выявляют самостоятельно факторы, влияющие на технику и качество бега при низком старте.		
2.	Эстафетный бег.	Определяют понятие «эстафета» и «эстафетный бег». Закрепляют технику бега по прямой и на виражах. Выполняют бег с ускорением до 70 м. Выполняют действия, способствующие	Познавательные: Получают знания об эстафетном беге. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения командного бега. Регулятивные: Описывают технику выполнения бега по прямой и на вираже, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.		

		правильной работе в команде.			
3.	Передача эстафеты.	<p>Определяют понятие «коридор для передачи эстафеты.»</p> <p>»Закрепляют технику бега на короткие дистанции. Выполняют передачу эстафетной палочки различными способами.</p> <p>Закрепляют технику эстафетного бега.</p> <p>Выполняют голосовые команды при передаче эстафеты.</p>	<p>Регулятивные: Описывают положение тела при приеме эстафетной палочки, технику передачи. Применяют голосовые команды при передаче.</p> <p>Познавательные: Получают знания о передаче эстафеты в «коридоре». Самостоятельно выявляют факторы, влияющие на эффективность передачи.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного изучения техники эстафетного бега. Совместно выявляют характерные ошибки и пути их устранения при передаче эстафеты.</p>		
4.	Бег с низкого старта от 70 до 80 м. Бег по дистанции.	<p>Выполняют бег с ускорением до 80м, контролируя технику бега по дистанции.</p> <p>Удерживают правильное положение тела и следят за частотой шагов.</p>	<p>Регулятивные: применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Познавательные: получают знания о правильном положении рук и ног при беге на короткие дистанции.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения правильной техники бега по дистанции.</p> <p>Личностные:</p>		

			смогут давать собственную оценку техники выполнения бега с ускорением, техники низкого старта и финиширования.		
5.	Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60 м.	Выполняют бег с высокого и низкого старта на максимальной скорости 60 м.	<p>Регулятивные: научатся выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике в разделе бег на короткие дистанции.</p> <p>Познавательные: Осваивают упражнения для самостоятельной организации тренировок.</p> <p>Коммуникативные: обмениваются мнениями о технике бега, оказывают помощь в подготовке к бегу на результат.</p> <p>Личностные: Смогут осуществлять и регулировать контроль предстартового состояния.</p>		
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	Определяют понятие «угол вылета». Выполняют прыжок в длину.	<p>Регулятивные: научатся самостоятельно определить длину разбега и толчковую ногу.</p> <p>Познавательные: Получат знания о вертикальной и горизонтальной скоростях, и их применение в различных видах прыжка.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в длину с разбега.</p>		
7.	Прыжок в длину с разбега. Полет и приземление.	Описывают технику прыжковых	<p>Регулятивные: смогут выдвинуть версии, от чего зависит дальность прыжка в длину с разбега.</p> <p>Самостоятельно находить характерные ошибки и</p>		

		упражнений, принимают правильное положение тела в полете, выполняют приземление.	причины их возникновения. Познавательные: Получают знания о правилах соревнования в прыжках. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения техники приземления, демонстрируя ее друг другу. Личностные: смогут давать собственную оценку техники исполнения прыжка.		
8.	Прыжки в длину. Метание малого мяча в цель с расстояния до 16 м.	Выполняют прыжок в длину с разбега на технику, выполняют упражнения в метании, метают мяч в цель.	Регулятивные: Описывают технику прыжка в длину с разбега, выявляя и устраняя характерные ошибки, смогут описать технику держания снаряда, выявляя и устраняя характерные ошибки. Познавательные: Получат знания о качествах, необходимых для метания. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения метания мяча в цель. Личностные: смогут давать самостоятельную оценку своей техники метания.		
9.	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции.	Совершенствуют технику метания мяча на дальность, выявляя фазы движения. Выполняют скрестный шаг при разбеге,.	Познавательные: Получат знания о качествах необходимых для метания на дальность, о контроле над физическим состоянием во время длительного бега по частоте сердечных сокращений. Регулятивные: научатся применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Коммуникативные:		

			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения метания, выявлять характерные ошибки и пути их устранения.		
10.	Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе.	Выполняют бросок мяча с разбега на дальность и заданное расстояние. Выполняют бег, поддерживая равномерный темп.	<p>Регулятивные: Самостоятельно описывают технику метания малого мяча.</p> <p>Познавательные: Получают знания о ритме дыхания во время длительного бега.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метания.</p> <p>Личностные: Смогут самостоятельно оценивать свою технику исполнения метания.</p>		
11.	Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча на дальность и технику исполнения.	Выполняют бег в равномерном темпе, поддерживая ритм дыхания. Выполняют метание на дальность и технику исполнения.	<p>Регулятивные: описывают технику бега на длительные дистанции, размер бегового шага и постановку стопы.</p> <p>Познавательные: Получают знания о физических качествах, необходимых для длительного бега. Познакомятся с понятием «физическая выносливость».</p> <p>Личностные: смогут дать оценку своему уровню физической подготовленности и выбрать индивидуальный режим физической нагрузки.</p>		
12.	Правила безопасности во время занятий по	Определяют термины: смыкание, размыкание,	Регулятивные: смогут самостоятельно проанализировав правила безопасности выполнять самостраховку во время		

	гимнастике. История гимнастики.	строевые приемы, построение и перестроение, передвижение. Выполняют простейшие строевые упражнения.	занятий Познавательные: получают знания об истории гимнастики и запомнят имена выдающихся отечественных спортсменов. Смогут проговорить строевые команды. Коммуникативные: вступают в коллективное обсуждение по правилам техники безопасности. Личностные: развивают способность к дисциплине, сосредоточенности во время выполнения упражнений.		
13	Перестроения на месте и в движении.	Выполняют строевые команды и перестроения.	Познавательные: Узнают о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения строевых упражнений. Регулятивные: Самостоятельно различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Личностные: развивают способность самоорганизации и дисциплинированности.		
14.	Организующие команды и приемы.	Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Озвучивают команды и руководят отделениями.	Регулятивные: Самостоятельно различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Коммуникативные: Взаимодействуют с учителем и со сверстниками в процессе изучения и совершенствования строевых приемов и перестроений.		

15.	Строевые упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.	Выполняют общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	<p>Познавательные: Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений.</p> <p>Регулятивные: Описывают технику общеразвивающих упражнений. Самостоятельно составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Личностные: Смогут оценить уровень своей физической подготовки.</p>		
16.	Строевые упражнения. ОРУ (с различными предметами).	Выполняют упражнения с предметами, составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	<p>Регулятивные: смогут описывать технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного составления комплекса ОРУ с предметами.</p> <p>Личностные: формулируют собственное представление о пользе утренней гимнастики и гимнастических упражнений.</p>		
17.	Выполнение строевых упражнений на технику исполнения.	Выполняют строевые перестроения, выполняют строевые команды на технику исполнения. Выполняют с партнером.	<p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время совместного процесса исполнения команд и перестроения.</p> <p>Личностные: Смогут оценить правильность выполнения команд. Выявить ошибки и пути их исправления.</p>		
18.	Опорный прыжок.	Выполняют наскок на мостик,	<p>Познавательные: Получат знания об основных фазах опорного прыжка.</p>		

		<p>подбирают и выполняют разбег. Контролируют технику выполнения опорного прыжка. Составляют подводящие упражнения для овладения правильной техникой исполнения.</p>	<p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка.</p> <p>Регулятивные: Научаться описывать технику данных упражнений. Самостоятельно выявят типичные ошибки и пути их устранения.</p>		
19.	<p>Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.</p>	<p>Выполняют опорный прыжок. Изучают комбинацию упражнений в равновесии.</p>	<p>Познавательные: Узнают о влиянии на организм упражнений в равновесии.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют с учителем и со сверстниками в процессе изучения техники прыжка, составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений в равновесии.</p> <p>Регулятивные: Описывают и выполняют прыжок через козла, выявляя и устраняя характерные ошибки.</p>		
20.	<p>Комбинация в висах и упорах</p>	<p>Выполняют упражнения в висах и упорах на снарядах отдельно и слитно.</p>	<p>Познавательные: Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Коммуникативные: Составляют совместно с учителем и со сверстниками упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Регулятивные: Смогут применить знания о страховке</p>		

			во время процесса обучения. Личностные: осознают значимость страховки при работе на гимнастических снарядах.		
21.	Висы и упоры.	Закрепляют понятия – «сед», «перемах», «соскок». Выполняют комбинацию упражнений на низкой перекладине и разноименных брусьях.	Коммуникативные: Взаимодействуют с учителем и со сверстниками, оказывая помощь и страховку при выполнении висов. Регулятивные: Выявляют характерные ошибки и причины их возникновения при выполнении разученных упражнений на снарядах. Личностные: осознают значимость страховки при работе на гимнастических снарядах. Познавательные: Получают знания о гимнастической терминологии.		
22.	Опорный прыжок на технику исполнения.	Выполняют опорный прыжок на оценку.	Познавательные: получают знания о правилах соревнований в опорном прыжке. Регулятивные: Смогут самостоятельно оценить исполнение своего прыжка и принять оценку учителя. Личностные: Смогут регулировать и концентрировать свои действия при выполнении прыжка на оценку.		
23.	Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Выполняют основные акробатические элементы.	Регулятивные: Смогут изучать акробатические элементы согласно руководству учителя, описывать технику их исполнения. Познавательные:		

			Получат знания о влиянии акробатических упражнений на организм и физические способности человека. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений.		
24.	Акробатика.	Выполняют акробатические элементы слитно.			
25.	Акробатика. Длинный кувырок.	Изучают термин – «длинный кувырок». Выполняют страховку и оказывают помощь при выполнении кувырка. Выполняют длинный кувырок.			
26.	Акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазание по канату.	Определяют термины: «Завязывание на канате». Выполняют комбинацию акробатических упражнений, лазание на канате в три приема.			
27.	Комбинация акробатических	Самостоятельно составляют и			

	элементов слитно.	выполняют комбинацию из ранее изученных акробатических элементов. Выполняют лазание по канату в два приема.			
28.	Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	Выполняют стойки, передвижения в защитной стойке, приставным шагом, скачком, остановки.			
29.	Прием мяча с падением.	Выполняют падение назад на бедро и спину. Применяют технические элементы в подводящих упражнениях.			
30-31	Индивидуальные действия в защите и нападении.	Изучают применение индивидуальных действий. Выполняют выходит под мяч. Выполняют страховку мяча у сетки.			

		Закрепляют индивидуальные действия в защите.			
32.	Групповые действия в нападении.	Выполняют передачу для организации нападения.			
33.	Одиночное блокирование.	Выполняют одиночное блокирование и самостраховку после него.			
34.	Групповое блокирование.	Выполняют перемещение и групповое блокирование. Выполняют защитные групповые действия в игровых ситуациях.			
35.	Верхняя прямая силовая подача. Верхняя прямая планирующая подача.	Выполняют верхнюю подачу с расстояния 3-6 м.			

36	Прямой нападающий удар.	Выполняют имитацию нападающего удара. Изучают технику выполнения прямого нападающего удара.			
37.	Передача сверху двумя руками с изменением высоты передачи.	Выполняют передачу мяча пальцами без участия ладоней, изменяя высоту передачи.			
38.	Прием нижней и верхней прямой подачи снизу двумя руками.	Выполняют исходную стойку для приема подачи, правильное расположение рук, ног и корпуса для приема мяча снизу.			
39.	Сочетание способов перемещений с техническими приемами.	Используют способы перемещения, сочетая их с техническими приемами игры.			

40.	Расположение игроков при приеме подачи. Действия игроков.	Выполняют действия при приеме подачи, переходят по игровым зонам.			
41.	Игровые действия.	Объясняют основные правила игры, условия перехода игроков, основные судейские жесты.			
42.	Мини-футбол. Технические приемы игры.	Выполняют стойки и перемещения для игры мини-футбол.			
43.	Мини-футбол. Передвижения, остановки, повороты.	Выполняют передвижения, необходимые для игры в мини-футбол.			
44.	Мини-футбол. Удары по мячу по катящемуся мячу.	Выполнять ведение мяча ногой, контролируют мяч, выполняют удары по мячу разными способами.			
	Тактика игры.	Выявляют суть			

45.		<p>игры в мини футбол, и ее тактические действия. Выполняют технические приемы в игре.</p>			
46.	<p>Игра по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке.</p>	<p>Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Эстафеты. Тактика свободного нападения. Игра в мини-футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>			
47.	<p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).</p>	<p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. Игровая деятельность с разными заданиями. Упражнения, направленные на развитие координации и</p>			

		быстроту			
48.	Баскетбол. Правила безопасности на уроках по спортивным играм.	Выполняют и применяют основные элементы игры в баскетбол.			
49.	Повороты.	Выполняют различные повороты с мячом.			
50.	Ловля и передача мяча.	Выполняют технические приемы, передачу мяча, расположение рук при ловле.			
51- 52.	Передача мяча одной рукой.	Выполняют передачи одной рукой.			
53- 54.	Обманные движения с мячом и финты.	Определяют понятие – «финт». Выполняют различные обманные движения и применять их в игровой			

		деятельности.			
55.	Тактические действия. Быстрый прорыв (2х1).	Выполняют и применяют быстрый прорыв в игре.			
56.	Отскок мяча.	Изучают траекторию падения мяча после отскока. Выполняют технические приемы при отскоке мяча от щита или кольца .			
57.	Ведение мяча в разных стойках, в движении, без сопротивления соперника.	Выполняют технические приемы в сочетании с ведением мяча			
58.	Бросок мяча.	Выполняют броски с разной дистанции.			
59.	Бросок с отклонением туловища.	Выполняют держание мяча при выполнении броска. Выполняют бросок с отклонением.			
60.	Заслон.	Изучают технику заслона и его применение. Правильно			

		выполняют технику заслона, не нарушая правил игры.			
61.	Владение мячом. Вырывание мяча.	Выполняют технические приемы в сочетании с ведением мяча			
62.	Комбинация из освоенных элементов.	Выполняют технические приемы в сочетании с ведением мяча, остановками, передвижением, отбором мяча.			
63.	Тактика игры. Персональная защита.	Определяют понятие «в игрока». Изучают цель персональной защиты, ее основные правила. Выполняют действия, ведущие к персональной защите.			
64- 65.	Перехват мяча.	Изучают индивидуальные и групповые действия при перехвате мяча. Выполняют упражнения,			

		способствующие развитию координации.			
66.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	Выполняют тактические действия в позиционном нападении.			
67.	Нападение быстрым прорывом (2х1).	Изучают применение быстрого прорыва в игровой деятельности. Выполняют подводящие упражнения и быстрый прорыв.			
68	Туризм. Установка палатки.	Выполняют сборку и разборку палатки.			