

Рассмотрена на методсовете
Протокол № 9
от « 28 » августа 2023г.

Составлена на основе ФГОС ООО

Принята на педсовете
Протокол № 10
от « 30 » августа 2023г.

«Утверждено»
Директор школы
_____ Е. В. Юферева
Приказ № 313
от « 30 » августа 2023г.

Рабочая программа по физической культуре 7 – 9 класс на 2023-2024 учебный год

Составитель: Каркина Светлана Олеговна, учитель физической культуры МБОУ «Кезская СОШ № 2»,
педагогический стаж 7 лет
Тетерин Максим Алексеевич, учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных,

коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение

функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание

туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением

направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

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 оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовывать и проводить занятия 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 бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 сложно-координированные 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 взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится 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

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Календарно-тематическое планирование 7 класс с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. Воспитательный характер носят уроки № 5, 14, 23, 35, 46

Тема раздела	№ урока	Темы уроков	Дидактические единицы в соответствии с содержанием учебного предмета
Легкая атлетика 12ч	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Вводный инструктаж по ОТ. Высокий старт от 15 до 30 м.	<p>Знания о физической культуре</p> <p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p> <p>Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее 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.</p> <p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>
	2	Стартовая диагностика.	
	3	Спринтерский бег.	
	4	Спринтерский бег.	
	5	Бег 60 м на результат.	
	6	Бег по пересеченной местности.	
	7	Прыжок в длину, метание малого мяча.	
	8	Прыжок в длину с разбега на результат.	
	9	Бег на средние дистанции.	
	10	Метание малого мяча. Эстафетный бег.	
	11	Метание мяча на результат.	
	12	Бег на длинные дистанции.	

			<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p style="text-align: center;">Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p> <p>Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетики</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>
Спортивные игры	13	Т.Б. на уроках спортивных игр.	<p>Знания о физической культуре Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных</p>

21ч		Стойка и передвижения игрока.	физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	14	Ведение мяча на месте.	Физическое совершенствование. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
	15	Подвижная игра «Русская лапта».	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности
	16	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
	17	Остановка в два шага. Вырывание мяча.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
	18	Подвижная игра «Русская лапта».	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).
	19	Передача одной рукой от плеча.	Физическое совершенствование
	20	Отбор мяча. Бросок в кольцо	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
	21	Техника ударов в игре «Русская лапта».	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
	22	Комбинации из освоенных элементов.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
	23	Комбинации из освоенных элементов.	Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
Волейбол	24	Правила игры. Стойка и передвижения игрока.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов. Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).
	25	Передачи и приемы мяча после передвижения.	Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
	26	Техника приема и передач мяча.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»,
	27	Развитие ОФК.	
	28	Нижняя прямая	

		подача мяча.	«Волейбол» по правилам.
	29	Нижняя прямая подача мяча.	Общеразвивающие упражнения.
	30	Развитие ОФК.	На материале гимнастики с основами акробатики
	31	Комбинация из разученных элементов.	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
	32	Комбинации из освоенных элементов.	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
	33	Развитие ОФК.	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. На материале легкой атлетики Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных

			<p>исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_ минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>
Гимнастика с элементами акробатики 15ч	34	Правила Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	<p>Знания о физической культуре. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Способы физкультурной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p><u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u></p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Стойка на голове и руках (мальчики). Кувырок назад в</p>
	35	Строевые упражнения.	
	36	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	
	37	Упражнения на гимнастических скамейках.	
	38	Висы и упоры.	
	39	Развитие силовых способностей.	
	40	Кувырки вперед и назад.	
	41	Кувырки вперед и назад.	
	42	Акробатические упражнения.	
	43	Акробатические упражнения.	
	44	Акробатические упражнения.	

45	Комплексы упражнений для развития гибкости.	полушпагат (девочки). Упражнения в равновесии. Акробатические комбинации. Например, 1) И.п. - основная стойка, шагом вперед – равновесие, приставляя ногу кувырок вперед, кувырок вперед в упор сидя сзади углом, сед руки вверх и наклон вперед, перекатом назад стойка на лопатках, держать, перекатом вперед упор присев, кувырок назад, встать и прыжок вверх с поворотом на 360°, о.с.
46	Опорный прыжок.	2) И.п. - основная стойка, шагом вперед равновесие, руки в стороны, приставляя ногу, кувырок вперед в сед, руки вверх, наклон вперед, сед углом, руки в стороны, держать, перекатом назад стойка на лопатках, лечь «мост», держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев, кувырок назад, встать и прыжок вверх с поворотом на 360°, о.с.
47	Опорный прыжок.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
48	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	<p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла: в упор присев, ноги врозь, согнув ноги. Ритмическая гимнастика (девочки).</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>

			Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.
Лыжная подготовка 20ч,	49	Инструктаж по ОТ. Попеременный двухшажный ход.	Знания о физической культуре Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.
	50	Попеременный двухшажный ход.	
Спортивные игры футбол 10	51	Инструктаж по Т.Б. Передвижения и остановки в игре футбол	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: попеременно двухшажный ход, одновременный одношажный коньковый ход. Чередование изученных лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Удары лбом. Техника вбрасывания мяча. Игра вратаря. Подвижные игры на материале футбола. Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбола»).
	52	Попеременный двухшажный ход	
	53	Прохождение дистанции 2 км.	
	54	Удары по мячу в игре футбол.	
	55	Совершенствование лыжных ходов.	
	56	Совершенствование лыжных ходов.	
	57	Остановка мяча в игре футбол.	
	58	Одновременный двухшажный ход.	
	59	Одновременный двухшажный ход.	
	60	Введение мяча в игре футбол.	
61	Подъем «елочкой», «полуелочкой».		
62	Подъем «елочкой»,		

		«полуелочкой».	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>На материале гимнастики</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, выпады и полушпагаты на месте</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие на широкой опоре с фиксацией равновесия.</p> <p>Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп.</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_минутный бег.</p>	
	63	Судейство игры футбол.		
	64	Спуск с горы. Торможение «плугом».		
	65	Спуск с горы. Торможение «плугом».		
	66	Остановка мяча в игре футбол.		
	67	Спуски и подъемы.		
	68	Спуски и подъемы.		
	69	Игра вратаря в игре футбол.		
	70	Спуск с горы различными способами.		
	71	Прохождение дистанции 2 км.		
	72	Введение мяча в игре футбол.		
	73	Прохождение дистанции до 3 км.		
	74	Прохождение дистанции до 3 км.		
	75	Комбинации из освоенных элементов.		
	76	Игры и эстафеты на лыжах.		
	77	Соревнования по лыжным гонкам.		
	78	Комбинации из освоенных элементов игры футбол.		
Спортивные игры 11ч	79	Инструктаж по ОТ. Стойка и передвижения		<p>Знания о физической культуре Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>

		игрока.	Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Физическое совершенствование. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
	81	Ведение мяча.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
	82	Ведение мяча в низкой и высокой стойке.	Способы физкультурной деятельности
	83	Ведение мяча.	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
	84	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
	85	Ведение мяча в сочетании приемов: ведения - остановок-бросков.	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).
	86	Приём и передача мяча снизу и сверху.	Физическое совершенствование
	87	Прием и передача мяча.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
	88	Нижняя прямая подача мяча.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
	89	Комбинации из освоенных элементов.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов. Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол», «Волейбол» по правилам. Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой,

			<p>с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>
Легкая атлетика 12	90	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту.	<p>Знания о физической культуре Физическая культура (основные понятия). Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.</p> <p>Помощь в судействе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.</p> <p>Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток,</p>
	91	Прыжок в высоту.	
	92	Спринтерский бег.	
	93	Бег 60 м на результат.	
	94	Прыжок в длину, метание малого мяча.	
	95	Итоговая проверочная работа.	
	96	Прыжок в длину с разбега на результат.	
	97	Метание малого мяча.	
	98	Метание мяча на результат.	
	99	Бег на средние дистанции.	
	100	Бег по пересеченной местности.	
101	Техника эстафетного бега.		

физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Общеразвивающие упражнения.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с

			продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
Плавание 1ч	102	Основные способы плавания.	Совершенствование техники плавания способом кроля на груди и спине, способом брасс. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Игры и развлечения на воде.

Календарно-тематическое планирование 8 класс с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. Воспитательный характер носят уроки № 8, 11, 23, 35, 42, 56

Тема Разделов	№ урока в	Тема уроков	Дидактические единицы в соответствии с содержанием учебного предмета
Легкая атлетика 3	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Вводный инструктаж по ОТ. Бег 30м. Прыжки в длину с места.	<p>Знания о физической культуре</p> <p>История физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Олимпиады современности: странички истории. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p> <p>Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».</p>
	2	Бег на короткие дистанции. Стартовая работа.	
	3	Урок-соревнование. Эстафеты.	
	4	Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега.	
	5	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча.	
	6	Урок-соревнование. Эстафеты.	
	7	Метания мяча на результат. Бег 1000 м, 2000 м	
	8	Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.	
	9	Урок-соревнование. Эстафеты.	
	10	Метания мяча в цель. Эстафетный бег.	
	11	Бег 2000 м (д). Бег	

		3000м (м) на результат.	Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,
12		Бросок набивного мяча. Игра в мини-футбол.	юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Техника вбрасывания мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Основные правила проведения соревнований. Подвижные игры на материале футбола. Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбола»). Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Гимнастика с основами акробатики: Развитие гибкости - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силы - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; - метание набивного мяча из различных исходных положений; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).
13		Прыжок в высоту с разбега. Круговая тренировка.	

			<p>Легкая атлетика: Развитие выносливости - бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.</p> <p>Развитие силы - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами.</p> <p>Развитие быстроты - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p>	
Спортивные игры Баскетбол 18	14	Т.Б. на уроках спортивных игр. Перемещение и остановки.	<p>Знания о физической культуре Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Физическое совершенствование. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения 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 (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в</p>	
	15	Учебная игра.		
	16	Ловля и передача мяча.		
	17	Ведения и передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо.		
	18	Судейство игры «Русская лапта».		
	19	Штрафной бросок. Ведение мяча правой и левой рукой.		
	20	Перехват, выбивания вырывания мяча. Бросок мяча в кольцо.		
	21	Комбинация из освоенных элементов.		
	22	Овладение мячом и противодействия. Учебная игра.		
	23	Отвлекающие приёмы (финты). Учебная игра.		
	Волейбол	24		Волейбол. Прием и передача мяча.
		25		Волейбол. Прием и передача мяча.
		26		Нижняя прямая подача мяча.
		27		Развитие ОФК.

	28	Передача мяча сверху и снизу.	движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
	29	Верхняя прямая подача мяча.	Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
	30	Развитие ОФК.	Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.
	31	Нападающий удар. Учебная игра.	Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.
	32	Комбинации из освоенных элементов.	Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
	33	Развитие ОФК.	<p>Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).</p> <p>Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <p>Гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Развитие гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). <p>Развитие координации движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземления. <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; - метание набивного мяча из различных исходных положений;

			<p>- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).</p> <p>Легкая атлетика: Развитие выносливости - бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.</p> <p>Развитие силы - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами.</p> <p>Развитие быстроты - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p>
Гимнастик а 13	34	Правила Т.Б. на уроках гимнастики. Значение, История.	<p>Знания о физической культуре. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Способы физической культуры деятельности. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в</p>
	35	Строевые упражнения. Прямо. Повороты в движении.	
	36	Упражнения на осанку.	
	37	Акробатические упражнения.	
	38	Акробатические упражнения.	
	39	Упражнения на развитие гибкости.	
	40	Акробатические упражнения.	
	41	Опорные прыжки Акробатическая комбинация.	
	42	Дыхательная гимнастика.	
	43	Опорные прыжки (ноги врозь). Упражнения на перекладине.	
	44	Комбинации из освоенных элементов.	
45	Упражнения для профилактики плоскостопия.		
46	Опорные прыжки.		

47	Комбинации из освоенных элементов.	парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
48	Упражнения для развития координационных способностей.	<p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.</p> <p>Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.</p> <p>Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p>Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <p>Гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Развитие гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). <p>Развитие координации движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземления. <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; - метание набивного мяча из различных исходных положений; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). <p>Легкая атлетика:</p>

			<p>Развитие выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами. <p>Развитие быстроты</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе.
Лыжная подготовка 20	49	Инструктаж по Т.Б по лыжной подготовке.	<p>Знания о физической культуре Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Способы физической культуры</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: попеременно двухшажный ход, одновременный одношажный коньковый ход. Чередование изученных лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Техника вбрасывания мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Основные правила проведения соревнований. Подвижные игры на материале футбола. Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбола»).</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Общефизическая подготовка:</p>
	50	Классические лыжные ходы.	
	51	Ведения мяча в игре футбол.	
	52	Преодоление подъемов и препятствий.	
	53	Прохождение контрольной дистанции 2и3 км.	
	54	Передвижение и остановки в игре футбол.	
	55	Совершенствование техники лыжных ходов.	
	56	Совершенствование техники лыжных ходов.	
	57	Удары по катящемуся мячу в игре футбол.	
	58	Элементы тактика лыжных ходов.	
	59	Коньковый ход.	
	60	Отбор мяча в игре футбол.	
	61	Прохождение контрольной дистанции 3 и 5 км.	
	62	Урок-соревнование. Скоростно-силовые качества.	
	63	Ведение и обводка в игре футбол.	

	64	Торможение и поворот плугом.	- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
	65	Коньковый ход.	На материале лыжной подготовки Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
	66	Остановка мяча в игре футбол.	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
	67	Развитие выносливости. Попеременный ход.	
	68	Спуски и подъемы.	
	69	Удары по мячу в игре футбол.	Легкая атлетика: Развитие выносливости
	70	Переход с одновременного на переменный.	- бег с максимальной скоростью в режиме поворотно-интервального метода; - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.
	71	Способы торможения на лыжах. Торможение «плугом», упором.	Развитие силы Развитие быстроты
	72	Индивидуальные и командные действия.	- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
	73	Спуски с горы. Подъемы и спуски.	
	74	Прохождение контрольной дистанции.	
	75	Удары по мячу в игре футбол.	
	76	Свободное катание. Развитие координационных способностей.	
	77	Способы перехода с хода на ход.	
	78	Техники ведения мяча.	
Спортивные игры 1ч	79	Прием и передача мяча снизу и сверху.	Знания о физической культуре Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
	80	Передача мяча через сетку.	Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	81	Удары по мячу «Русская лапта».	Физическое совершенствование.
	82	Нападающий удар.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
	83	Варианты подачи.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
	84	Судейство по волейболу.	Способы физкультурной деятельности
	85	Прием и передача мяча	

		снизу и сверху.	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Физическое совершенствование
86	Учебная игра. Нападающий удар.		
87	Нарушения в игре. «Русская лапта».		
88	Прием и передача мяча снизу и сверху. Судейство по волейболу.		
89	Прыжки в высоту способом перешагивания.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения 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 (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).</p> <p>Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Общефизическая подготовка: - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики:</p>	

			<p>Развитие гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). <p>Развитие координации движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземления. <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; - метание набивного мяча из различных исходных положений; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). <p>Легкая атлетика:</p> <p>Развитие выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами. <p>Развитие быстроты</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Легкая атлетика 12ч	90	Прыжки высоту способом перешагивания.	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой и спортом.</p>
	91	Высокий и низкий старт. Метание мяча.	
	92	Техника ударов в игре «Русская лапта».	
	93	Бег на короткие дистанции. 60 м на результат.	

	94	Метания мяча на дальность и результат.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.</p> <p>Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Техника вбрасывания мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Основные правила проведения соревнований. Подвижные игры на материале футбола. Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбола»).</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <p>Гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Развитие гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава
	95	Учебная игра «Русская лапта».	
	96	Итоговая проверочная работа.	
	97	Техника эстафетного бега.	
	98	Тактика игры в игре «Русская лапта».	
	99	Развитие двигательных качеств.	
	100	Кроссовая подготовка.	
	101	Техника эстафетного бега.	

			<p>(выкруты);</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). <p>Развитие координации движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземления. <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре; - подтягивание в висячем положении (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке до повышенной высоты; - метание набивного мяча из различных исходных положений; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). <p>Легкая атлетика:</p> <p>Развитие выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами. <p>Развитие быстроты</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Плавание 1ч	102	Основные способы плавания.	Специальные плавательные упражнения для овладения двигательными действиями техники передвижения на воде Упражнения по оказанию помощи пострадавшему на воде. Развитие двигательных способностей.

Календарно-тематическое планирование 9 класс с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. Воспитательный характер носят уроки № 9, 13, 25, 43, 56, 72.

Тема раздела	№ урока	Темы уроков	Дидактические единицы в соответствии с содержанием учебного предмета
Легкая атлетика 10ч	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Вводный инструктаж по ОТ. Входная диагностика.	<p align="center">Знания о физической культуре</p> <p>История физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Олимпиады современности: странички истории. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.</p> <p>Физическая культура (основные понятия). Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p> <p align="center">Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p> <p>Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>
	2	Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с разбега.	
Подвижные игры 3	3	Правила игры «Русская лапта».	
	4	Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафетный бег, бег до 2000 м.	
	5	Метание мяча в цель и на дальность. Эстафетный бег.	
	6	Учебная игра «Русская лапта».	
	7	Метания мяча на результат. Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега.	
	8	Учить технике передачи эстафеты. Развитие двигательных качеств.	
	9	Учебная игра «Русская лапта».	
	10	Метание мяча в цель. Бег 2000 м (д). Бег 3000м (м) на результат.	
	11	Научить технике бега по коридору. Метание	

		мяча.	<p align="center">Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</p> <p>Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки 12-14 м.</p> <p>Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Общездоровительная подготовка:</p> <p>- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</p> <p>На материале легкой атлетики:</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;</p> <p>- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.</p> <p>Развитие силы</p> <p>- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);</p> <p>- запрыгивание с последующим спрыгиванием;</p> <p>- комплексы упражнений с набивными мячами.</p>
12	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Бросок набивного мяча.		
13	Прыжок в высоту с разбега. Круговая тренировка.		

			<p>Развитие быстроты</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - подвижные и спортивные игры, эстафеты. <p>На материале гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Развитие гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). <p>Развитие координации движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземления. <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; - метание набивного мяча из различных исходных положений; - комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).
Спортивные игры 20ч	14	Т.Б. на уроках спортивных игр. Передача мяча. Ведение мяча	<p>Знания о физической культуре Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение</p>
	15	Развитие ОФК.	
	16	Ведение и передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо.	
	17	Перехват, выбивания вырывания мяча. Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	
	18	Развитие ОФК	
	19	Передача мяча в движении. Ведение	

		мяча. Учебная игра.	длинные массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
	20	Отвлекающие приёмы (финты). Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Физическое совершенствование
	21	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
	22	Овладение мячом и противодействия. Учебная игра.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.
	23	Индивидуальные тактические действия. Штрафной бросок.	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения 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 (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
	24	Тактика игры.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.
Волейбол	25	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу в парах.	Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
	26	Нижняя прямая подача мяча.	Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
	27	Развитие ОФК.	Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.
	28	Передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача мяча.	Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.
	29	Верхняя прямая подача мяча.	Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
	30	Развитие ОФК.	Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).
	31	Нападающий удар. Учебная игра.	Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
	32	Блокирование мяча.	Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
	33	Комбинация из освоенных элементов.	Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по

		<p>упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <p>На материале Баскетбол:</p> <p>Развитие быстроты</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; - подвижные и спортивные игры, эстафеты. <p>Развитие выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. <p>Развитие координации движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; - бег с «тенью» (повторение движений партнера); - бег по гимнастической скамейке; - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). - прыжки по разметкам на правой (левой) ноге; - прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед; - подвижные и спортивные игры, эстафеты. <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе). 	
Гимнастика с элементами акробатики 15ч	34	Правила Т.Б. на уроках гимнастики.	<p>Знания о физической культуре. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты</p>
	35	Совершенствование строевых упражнений.	
	36	Упражнения на осанку.	

	37	Акробатические упражнения.	сердечных сокращений.
	38	Акробатические упражнения.	Способы физической деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
	39	Упражнения на развитие гибкости.	
	40	Комбинация из изученных элементов.	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.
	41	Опорные прыжки.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
	42	Дыхательная гимнастика.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
	43	Кувырок назад через стойку на руках. Мост (дев) и поворот в упор.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
	44	Опорные прыжки.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:
	45	Упражнения для профилактики плоскостопия.	- построение и перестроение на месте; - переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
	46	Комбинация из изученных элементов.	Акробатические упражнения и комбинации: Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.
	47	Висы и упоры.	Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.
	48	Упражнения для развития координационных способностей.	Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 ° Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой

рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

На материале гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой

			<p>перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.</p> <p>Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.</p>
Лыжная подготовка 20ч,	49	Правила Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	<p>Знания о физической культуре Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Способы физической культуры. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>
	50	Совершенствование техники ходов.	
Спортивные игры футбол	51	Правила Т.Б. на занятиях по футболу. Ведения и передача мяча в игре футбол.	
	52	Преодоление подъемов и спусков.	
	53	Прохождение дистанции 3и2 км.	
	54	Передвижение и остановки в игре футбол.	
	55	Попеременные ходы.	

		Коньковый ход.	<p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Лыжные гонки. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъёмы на лыжах «скользящим шагом», «ёлочкой». Спуски с горы в основной стойке, преодоление неровностей при спуске. Торможение и поворот "плугом". Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Общезначительная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <p>На материале лыжной подготовки.</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.</p> <p>На материале гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Развитие гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя. - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. - упражнения для развития подвижности суставов. <p>Развитие координации движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с преодолением препятствий; - бег с изменением направления; <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; <p>На материале легкой атлетики:</p> <p>Развитие выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода; - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <p>Развитие силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); - запрыгивание с последующим спрыгиванием; <p>Развитие быстроты</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
56		Одновременные ходы.	
57		Удары по летящему мячу.	
58		Элементы тактика лыжных ходов.	
59		Коньковый ход.	
60		Отбор мяча в игре футбол.	
61		Одновременные ходы.	
62		Прохождение контрольной дистанции 3 км.	
63		Действия с мячом и без мяча в игре футбол.	
64		Торможение плугом. Спуск в основной стойке.	
65		Коньковый ход.	
66		Остановка мяча грудью в игре футбол.	
67		Прохождение дистанции до 5 км.	
68		Спуски с горы.	
69		Круговая тренировка по станциям.	
70		Переход с одновременного на попеременный.	
71		Торможение и поворот плугом.	
72		Индивидуальные и командные действия в игре футбол.	
73		Спуск и подъёмы с горы.	
74		Прохождение	

		контрольной дистанции до 5 км.	- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
	75	Удары по воротам в игре футбол.	
	76	Свободное катание.	
	77	Переход с хода на ход.	
	78	Учебная игра в футбол.	
Спортивные игры 11ч	79	Прием и передача мяча снизу и сверху.	Знания о физической культуре Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
	80	Передача мяча через сетку.	Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
	81	Правила игры. Судейство по волейболу.	Физическое совершенствование. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
	82	Нападающий удар.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
	83	Подача мяча.	Способы физкультурной деятельности
	84	Развитие ОФК.	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
	85	Подача мяча. Учебная игра.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
	86	Блокирование мяча. Учебная игра.	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).
	87	Развитие ОФК.	Физическое совершенствование
	88	Технико-тактические действия в игре волейбол.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
		89	Комбинации из освоенных элементов.

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

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

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

На материале Баскетбол:

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

			<ul style="list-style-type: none"> - броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; - бег с «тенью» (повторение движений партнера); - бег по гимнастической скамейке; - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). - прыжки по разметкам на правой (левой) ноге; - прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед; - подвижные и спортивные игры, эстафеты. <p>Развитие силы многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).</p>
Легкая атлетика 12	90	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту.	<p>Физическая культура (основные понятия). Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Допинг.</p> <p>Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и личная гигиенические в процессе занятий физическими упражнениями. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p> <p style="text-align: center;">Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p style="text-align: center;">Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5</p>
	91	Бег 60м на результат.	
	92	Метание мяча на дальность. Развитие двигательных качеств.	
	93	Техника ударов в игре «Русская лапта».	
	94	Техника бега по коридору. Метание мяча на результат.	
	95	Бег 30м. Прыжки в длину с места. 6-ти минутный бег.	
	96	Учебная игра «Русская лапта».	
	97	Прыжки в длину с разбега.	
	98	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	
	99	Тактика игры «Русская лапта».	
	100	Кроссовая подготовку.	
101	Развитие двигательных качеств.		

бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

На материале легкой атлетики:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме поворотно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

На материале гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

			<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; - метание набивного мяча из различных исходных положений;- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).
Плавание 1ч	102	Способы оказания помощи пострадавшему на воде.	Специальные плавательные упражнения для овладения двигательными действиями техники передвижения на воде. Упражнения по оказанию помощи пострадавшему на воде. Развитие двигательных способностей.

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 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. Стартовая и итоговая проверочная работа проводится в виде экспресс тестов для оценки физической подготовки (30 м; прыжок в длину с места; 6 минутный бег).

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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 учебного триместра с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания подготовленности учащихся 7 класса 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 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. Стартовая и итоговая проверочная работа проводится в виде экспресс тестов для оценки физической подготовки (30 м; прыжок в длину с места; 6 минутный бег).

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей

минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	достаточно темпу прироста.	и незначительному приросту.	физической подготовленности.
--	----------------------------	-----------------------------	------------------------------

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 учебного триместра с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контрольно – измерительные материалы с указанием критериев оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля и оценки знаний и умений.

ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 класса.

Тесты по легкой атлетике.

Ф.И. _____ класс _____

Что не относится к легкой атлетике?

- Ходьба
- бег
- равновесие
- прыжки
- метание

Когда можно производить метание?

- с разрешения учителя
- после сбора инвентаря
- по желанию

Что относится к важным умениям, необходимых для бега?

- правильное дыхание
- постановка стопы
- положение тела

Где выполняют беговые упражнения?

- на неровной, рыхлой поверхности
- на ровной дорожке
- на скользком, мокром грунте

Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?

- Прыжок «согнув ноги»
- Прыжок «ноги врозь»
- Прыжок «поджав ноги»

На занятиях по легкой атлетике:

- заниматься в школьной форме
- бежать против движения
- играть в футбол
- быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

В какой последовательности происходит прыжок в длину?

- толчок, полет, приземление, разбег;
- полет, приземление, разбег, толчок;
- разбег, толчок, полет, приземление;
- разбег, приземление, толчок, полет.

Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»

- 2 – 3м
- 10 – 15м
- 15 – 20м
- 5 - 10м

На каких дистанциях применяется низкий старт:

- на коротких
- на длинных
- на средних

Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

- выносливость
- гибкость
- сила
- быстрота

Тесты по физической культуре и здоровью

Ф.И. _____ **класс** _____

Пульс в покое составляет:

- 100 – 120 ударов в минуту
- 60 – 90 ударов в минуту
- 90 – 110 ударов в минуту

Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

- вести здоровый образ жизни

- читать подходящую литературу
- уважать старших

Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

- режим дня
- закаливание
- занятие физкультурой
- не соблюдение правил личной гигиены

Что такое осанка?

- это прямая спина
- это привычная поза человека
- это заболевание позвоночника

Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

- чистить их два раза в день
- есть много сладкого
- посещать кабинет зубного врача
- отказаться от фруктов и овощей

Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?

- гибкость
- быстроты
- выносливость
- ловкость

С чего необходимо начинать закаливание?

- обливание холодной водой
- обтирание
- сон при открытой форточке
- купание в холодной воде

Что необходимо делать при ушибе?

- положить холодный компресс
- ничего не делать
- наложить тугую повязку

В каких продуктах содержатся белки?

- рыба
- молоко
- хлеб
- масло

Быстрота это –

- способность выполнять движения с большой амплитудой
- это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения
- способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени

Ответы на тесты по легкой атлетике

Что не относится к легкой атлетике?

- равновесие

Когда можно производить метание?

- с разрешения учителя

Что относится к важным умениям, необходимым для бега?

- правильное дыхание
- постановка стопы

Где выполняют беговые упражнения?

- на ровной дорожке

Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?

- Прыжок «согнув ноги»

На занятиях по легкой атлетике:

- быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

В какой последовательности происходит прыжок в длину

- разбег, толчок, полет, приземление;

Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»

- 10 – 15м

На каких дистанциях применяется низкий старт:

- на коротких

Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

- выносливость

Ответы на тесты по физической культуре и здоровью

Пульс в покое составляет:

- 60 – 90 ударов в минуту

Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

- вести здоровый образ жизни

Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

- режим дня
- закаливание
- занятие физкультурой

Что такое осанка?

- это привычная поза человека

Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

- есть много сладкого

Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?

- быстроты
- выносливость
- ловкость

С чего необходимо начинать закаливание?

- обтирание

Что необходимо делать при ушибе?

- положить холодный компресс

В каких продуктах содержатся белки?

- рыба
- молоко

Быстрота это – способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени.

Критерии оценивания тестовых работ

Отметка «5» ставится, если:

- работа выполнена полностью -100 %
- в логических рассуждениях и обосновании решения нет пробелов и ошибок.

Отметка «4» ставится, если:

- работа выполнена в объеме 80-99%
- при решении обоснования шагов недостаточны.

Отметка «3» ставится, если:

- работа выполнена в объеме 51-79%
- решение представлено без обоснования.

Отметка «2» ставится, если

- работа выполнена в объеме менее 50%
- допущены существенные ошибки, показавшие, что учащийся не владеет обязательными умениями по данной теме.

Отметка «1» ставится, если

- работа не выполнена.

К грубым ошибкам относятся ошибки, которые обнаруживают незнание учащимися формул, правил, порядка действий в примерах, основных свойств, теорем и неумение их применять; незнание приемов решения задач, рассматриваемых в учебниках, а также вычислительные ошибки, если они не являются описками.

К негрубым ошибкам относятся: потеря корня или сохранение в ответе постороннего корня; отбрасывание без объяснений одного из них и равнозначные им.

К недочетам относятся: нерациональное решение, описки, недостаточность или отсутствие пояснений, обоснований в решениях, неправильное списывание данных, не доведение до конца преобразований.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9

Координационные	Челночный бег 3x10, с	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
Выносливость	6-минутный бег, м	13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			

Уровень физической подготовленности 7 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4x9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Критерии оценивания подготовленности учащихся 8 класса 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 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. Стартовая и итоговая проверочная работа проводится в виде экспресс тестов для оценки физической подготовки (30 м; прыжок в длину с места; 6 минутный бег).

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,	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.

допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
--	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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 учебного триместра с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контрольно – измерительные материалы с указанием критериев оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля и оценки знаний и умений.

Тест "Оказание первой помощи"

1. Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к :

- а) обморожению;
- б) потению ног;
- в) перелому стопы.

2. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее :

- а) цвет;
- б) размер;
- в) удобство и качество.

3. При получении травмы учеником необходимо сначала :

- а) оказать ему первую помощь;
- б) доставить в больницу;
- в) сообщить администрации;

г) сообщить родителям.

4. При ушибе необходимо на место ушиба положить :

- а) холод;
- б) тепло;
- в) повязку.

5. При остановке артериального кровотечения используют :

- а) вату;
- б) перекись водорода;
- в) жгут.

6. При остановке капиллярного или венозного кровотечения используют :

- а) бинт;
- б) перекись водорода;
- в) жгут.

6. При переломе конечностей используют :

- а) холод;
- б) шину;
- в) тугую повязку.

7. При серьезной травме позвоночника необходимо до приезда врача пострадавшего :

- а) перенести на мягкое ложе;
- б) усадить;
- в) не переносить.

8. Во время выполнения прыжков приземляться только на :

- а) носки;
- б) согнутые ноги;
- в) на всю стопу.

9. При оказании помощи утопающему, необходимо подплыть к нему:

- а) сбоку;
- б) сзади;
- в) спереди.

10. В качестве предохранительного средства от обморожения используют :

- а) тональный крем;
- б) спирт;
- в) гусиный жир.

Ответы на тест "Оказание первой помощи":

1.а.2.б.3.а.4.а.5.в.6.а.7.б.8.а.9.б.10.в.

Критерии оценивания тестовых работ

Отметка «5» ставится, если:

- работа выполнена полностью -100 %
- в логических рассуждениях и обосновании решения нет пробелов и ошибок.

Отметка «4» ставится, если:

- работа выполнена в объеме 80-99%
- при решении обоснования шагов недостаточны.

Отметка «3» ставится, если:

- работа выполнена в объеме 51-79%
- решение представлено без обоснования.

Отметка «2» ставится, если

- работа выполнена в объеме менее 50%
- допущены существенные ошибки, показавшие, что учащийся не владеет обязательными умениями по данной теме.

Отметка «1» ставится, если

- работа не выполнена.

К грубым ошибкам относятся ошибки, которые обнаруживают незнание учащимися формул, правил, порядка действий в примерах, основных свойств, теорем и неумение их применять; незнание приемов решения задач, рассматриваемых в учебниках, а также вычислительные ошибки, если они не являются описками.

К негрубым ошибкам относятся: потеря корня или сохранение в ответе постороннего корня; отбрасывание без объяснений одного из них и равнозначные им.

К недочетам относятся: нерациональное решение, описки, недостаточность или отсутствие пояснений, обоснований в решениях, неправильное списывание данных, не доведение до конца преобразований.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ, КОНТРОЛЬНЫХ И ДРУГИХ ВИДОВ РАБОТ

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

№ п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Во зрас т ле	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высо	Низк	Средний	Высоки
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1050	1200—1300	1450	850	1100	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1150	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

Уровень физической подготовленности 8 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,7	4,9	5,1	4,9	5,1	5,3
2	Бег 60 м (с)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
3	Челночный бег 3* 10 м (с)	8,0	8,5	9,0	8,6	8,9	9,9
4	Прыжки в длину с места (см)	205	190	175	175	165	155
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	9	7	5	-	-	-
6	Поднимание/опускание туловища лежа согнув ноги 30 сек	19	18	17	18	17	14
7	Наклон вперед из положения сидя (см)	9	7	5	13	12	10
8	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Метание мяча 250 г (м)	42	37	38	27	21	1
9	Кросс 2000 м (мин, с)	8.10	9.10	10.10	10.15	11.00	11.55
10	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	15.30	16.00	17.00	19.30	20.00	21.30
11	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80

Критерии оценивания подготовленности учащихся 9 класса 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 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. Стартовая и итоговая проверочная работа проводится в виде экспресс тестов для оценки физической подготовки (30 м; прыжок в длину с места; 6 минутный бег).

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,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных

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.	незначительных ошибок.	движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	или одна грубая ошибка.
---	------------------------	--	-------------------------

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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 учебного триместра с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контрольно – измерительные материалы с указанием критериев оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля и оценки знаний и умений.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационное	Челночный бег 3x10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Примерные показатели двигательной подготовленности 9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м с высокого старта	4,5	5,1	5,5	4,9	5,6	6,0
2.	(с)Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	9,74	10,0	10,5
3.	Челночный бег 3* 10 м (с)	7,7	8,2	8,6	8,5	9,0	9,7
4.	Прыжки в длину с места (см)	215	195	175	200	175	155
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	10	8	6	-	-	-
6.	Поднимание/опускание туловища лежа согнув ноги	26	23	20	23	19	16
7.	Наклон вперед из положения сидя (см)	12	9	4	20	13	7
8.	Метание мяча 250 г (м)	45	40	31	28	23	18
9.	Кросс 3000 м(юн), 2000 м(дев), (мин, с)	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
10.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	15.30	16.00	17.00	19.30	20.00	21.30