

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 8 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год)
- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2011 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для реализации Рабочей программы используется учебник для учащихся 5 – 9 классов. Физическая культура. Автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2013.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102ч** в год, 3 урока в неделю.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями,

воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 8 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Осуществление принципов **демократизации и гуманизации** в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение **дидактических правил** от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу **формирования целостного мировоззрения** учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей** направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

2.Общая характеристика учебного курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал в 8 классах рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

3.Описание места учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 8 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и

двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

4. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5.Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душа. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (11 ч).

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (27ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (48 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Tактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (14ч)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

6. Средства контроля

Контрольные нормативы для учащихся 8 классов

Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров(сек)	5,1	5,3	5,8
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,1
Бег, кросс 1500 метров (мин)	7.30	7.50	8.10
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.30	4.50	5.00
Прыжок в длину с места	190	180	170
Метание мяча на дальность	35	30	25
Подтягивание	7	5	3
Прыжки через скакалку (1 минута)	95	80	70
Отжимание от пола	20	15	12
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	23	20	15
Прыжки в высоту с разбега	115	105	95
Прыжок в длину с разбега	340	320	270
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	8,6	9,3

Лыжные гонки 1 км (мин)	6.00	6.30	7.00
-------------------------	------	------	------

Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров (сек)	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров (сек)	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1500 метров (мин)	8.00	8.20	8.40
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.40	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	180	165	150
Метание мяча на дальность	23	20	15
Подтягивание (из виса лежа)	17	14	9
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	90
Отжимание от пола	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	21	16	13
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85
Прыжок в длину с разбега	300	280	230
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,8	9,1	10.0
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.15	6.45	7.30

Показатели физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	6	4			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				20	17	12
БЕГ 60 м, с	9,8	10,3	10,9	10,3	10,7	11,2
Бег 1000 м, мин. с	4.16	4.38	5.00	4.50	5.20	6.00

Критерии контроля:

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

Методика оценки по физической культуре

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градации положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Подтема (тема урока)	Дата	Элементы содержания материала	Виды учебной деятельности	Ресурсы (технические средства, демонстрационные материалы, КИМы)
Знания о физической культуре (2 ч)					
1	Физическая культура в современном обществе		<p>Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.</p> <p>Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.</p> <p>Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.</p> <p>Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).</p> <p>Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность</p>	<p>Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления.</p> <p>Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления.</p> <p>Выделять виды физической подготовки.</p> <p>Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.</p> <p>Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность</p>	<p>ИКТ.</p> <p>Учебник-физической культуры</p>
2	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению.		<p>Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической</p>	<p>Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды её нарушения.</p> <p>Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека.</p> <p>Выявлять возможные причины её нарушений в условиях</p>	<p>Учебник-физической культуры.</p>

	Восстановительный массаж		<p>культурой.</p> <p>Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей.</p> <p>Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.</p> <p>Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.</p> <p>Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа</p>	<p>учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Измерять части тела и определять индивидуальные особенности телосложения.</p> <p>Выполнять требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь.</p> <p>Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.).</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основных приёмов массажа</p>	
Легкая атлетика (15 ч)					
3	Беговые упражнения. Низкий старт с последующим ускорением		<p>Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p>	Беговая дорожка, эстафетные палки
4 5	Беговые упражнения. Низкий старт с последующим ускорением		<p>Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p>	Беговая дорожка, эстафетные палки
6	Беговые упражнения. Скоростной бег		<p>Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции.</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий</p>	Беговая дорожка

	по дистанции		<p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</p>	<p>спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p>	
7 8	Беговые упражнения. Скоростной бег по дистанции		<p>Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p>	Мячи для метания
9	Метание малого мяча		<p>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>	Прыжковая яма
10 11	Метание малого мяча		<p>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>	Прыжковая яма. Рулетка
12	Прыжковые упражнения.		Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. полёта, приземления.	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий	Прыжковая яма. Рулетка

	Прыжки в длину		Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега..	спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	
13 14	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину		Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. полёта, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега..	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	Рулетка
15 16	Челночный бег 3x10м.		Техника челночного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники челночного бега.	Описывать технику челночного бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику челночного бега в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	Секундомер
17	Кроссовая подготовка бег до 7 мин.		Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Демонстрировать бег до 7 минут в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	Секундомер
Баскетбол (19 ч)					
18	Технические действия: повороты с мячом на месте.		Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.	Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.	Баскетбольные мячи
19 20	Технические действия: передача мяча одной рукой		Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII класса). Техника бега с изменением направления. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления Техника передачи мяча одной рукой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения	Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности	Баскетбольные мячи

			техники передачи мяча одной рукой.		
21 22	Технические действия: передача мяча при встречном движении		Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.	Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления	Баскетбольные мячи
23	Технические действия: вырывание и выбивания мяча у соперника		Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.	Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.	Баскетбольные мячи
24 25	Технические действия: перехват мяча во время передачи		Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.	Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.	Баскетбольные мячи
26 27	Технические действия: вырывание и выбивания мяча у соперника		Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.	Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.	Мячи баскетбольные
28 29	Технические действия: перехват мяча во время передачи		Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.	Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.	Мячи баскетбольные
30	Технические действия: перехват мяча во время ведения		Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения	Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.	Мячи баскетбольные
31 32	Технические действия: перехват мяча во время ведения		Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения	Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.	Мячи баскетбольные

33 34	Учебная игра баскетбол		Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам	Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	Мячи баскетбольные
35 36	Учебная игра баскетбол		Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам	Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	Мячи баскетбольные
Лыжные гонки (14 ч)					
37	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами		Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами	Совершенствовать технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках	Лыжи, лыжные палки
38 39	Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами		Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках	Лыжи, лыжные палки
40	Передвижение		Совершенствование техники перехода с одного лыжного	Совершенствовать технику передвижения на лыжах в	

	на лыжах. Переход с одного лыжного хода на другой.		хода на другой.	процессе самостоятельных занятий. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках	Лыжи, лыжные палки
41 42	Передвижение на лыжах. Переход с одного лыжного хода на другой.		Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках	Лыжи, лыжные палки
43	Подъёмы, спуски, повороты, торможение		Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами	Совершенствовать технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках	Лыжи, лыжные палки
44 45	Подъёмы, спуски, повороты, торможение		Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами	Совершенствовать технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках	Лыжи, лыжные палки
46 47	Подъёмы, спуски, повороты, торможение		Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами	Совершенствовать технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках	Лыжи, лыжные палки
48	Спуск в основной, высокой и низкой стойках		Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами	Совершенствовать технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках	Лыжи, лыжные палки
49	Спуск с преодолением бугров и впадин		Техника спуска с преодолением бугров и впадин .Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спуска с преодолением бугров и впадин	Совершенствовать технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках	Лыжи, лыжные палки
50	Спуск с преодолением бугров и впадин КУ		Техника спуска с преодолением бугров и впадин .Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спуска с преодолением бугров и впадин	Совершенствовать технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках	Лыжи, лыжные палки

спортивных достижений в лыжных гонках

Спортивные игры. Волейбол. (19 ч)

51	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Прием и передачи мяча.		Правила безопасности. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника приёма и передачи мяча.	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния;	Мячи волейбольные
52 53	Прием и передачи мяча.		Техника приёма мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.	Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.	Мячи волейбольные
54	Технические действия:		Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления	Мячи волейбольные
55 56	Технические действия:		Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления	Мячи волейбольные
57	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками		Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления	Мячи волейбольные
58	Технические действия:		Техника набрасывание мяча над собой.	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления	Мячи волейбольные
59	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой		Техника набрасывание мяча над собой.	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления	Мячи волейбольные
60	Совершенствование техники набрасывание		Техника набрасывание мяча над собой.	Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в	Мячи волейбольные

	мяча над собой.			условиях учебной и игровой деятельности.	
61	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.		Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.	Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.	Мячи волейбольные
62	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.		Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.	Мячи волейбольные
63	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.		Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.	Мячи волейбольные
64	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.		Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры	Мячи волейбольные
65	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.		Нижняя прямая подача. Игра по правилам.	Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры	Мячи волейбольные

66 67	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.		Нижняя прямая подача. Игра по правилам.	<p>Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>	Мячи волейбольные
68 69	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.		Нижняя прямая подача. Игра по правилам.	<p>Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>	Мячи волейбольные
Гимнастика с основами акробатики (11 ч)					
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики		Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	<p>Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования.</p> <p>Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении.</p> <p>Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой.</p> <p>Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.</p> <p>Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники</p>	Гимнастические маты
71	Длинный кувырок с разбега		Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Длинный кувырок с разбега (юноши).	Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.	Гимнастические маты

			<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</p> <p>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.</p>	<p>Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p>	
72 73	Длинный кувырок с разбега		<p>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p>Длинный кувырок с разбега (юноши).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</p> <p>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.</p>	<p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p> <p>Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p>	Гимнастические маты
74	Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке		<p>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p>Длинный кувырок с разбега (юноши).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</p> <p>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.</p>	<p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p> <p>Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной</p>	Гимнастические маты

				<p>техники.</p> <p>Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p>	
75	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат		Акробатические упражнения	<p>Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.</p> <p>Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Демонстрировать техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке в условиях соревновательной деятельности</p>	Гимнастические маты
76 77	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат		Акробатические упражнения	<p>Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.</p> <p>Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Демонстрировать техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат</p>	Гимнастические маты
78	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь		Скок в упоре присев. Развитие силовых способностей.	<p>Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.</p> <p>Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Демонстрировать техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь</p>	Гимнастический козел
79 80	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь		Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	<p>Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.</p> <p>Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Демонстрировать техника опорного прыжка через</p>	Гимнастический козел

Футбол (10 ч)

81	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Ведение мяча с ускорением.		<p>Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p> <p>Основные правила игры в футбол.</p> <p>Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.</p>	<p>Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>	Мячи футбольные
82	Технические действия. Удары по мячу		<p>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.</p> <p>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).</p>	<p>Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>	Мячи футбольные
83 84	Технические действия. Удары по мячу		<p>Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</p> <p>Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).</p>	<p>Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p>	Мячи футбольные

				<p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>	
85 86	<p>Технические действия.</p> <p>Удары по мячу</p>		<p>Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</p> <p>Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).</p>	<p>Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>	Мячи футбольные
87 88	<p>Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние.</p> <p>Удар с разбега по катящемуся мячу.</p>		<p>Техника передачи мяча в разных направлениях на большее расстояние.</p> <p>Техника удара с разбега по катящемуся мячу.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу</p>	<p>Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности</p>	Мячи футбольные
89 90	<p>Учебная игра в футбол</p>		<p>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</p> <p>Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).</p> <p>Игра в футбол по правилам</p>	<p>Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	Мячи футбольные

				<p>Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>	
Легкая атлетика (12 ч)					
91 92	<p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>		<p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания. перехода через планку, приземления.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p>Маты, планка, стойки для прыжков в высоту.</p>
93	<p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>		<p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания. перехода через планку, приземления.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p>Маты, планка, стойки для прыжков в высоту.</p>
94	<p>Прыжки в длину с разбега.</p>		<p>Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. полёта, приземления.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях</p>	<p>Прыжковая яма</p>

			спортивного результата в прыжках в длину с разбега.	соревновательной деятельности.	
95 96	Прыжки в длину с разбега.		Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. полёта, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	Прыжковая яма
97	Метание теннисного мяча на дальность		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность	Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность	Мячи для метания
98 99	Метание теннисного мяча на дальность		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность	Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность	Мячи для метания
100 101	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 10 минут.		Равномерный бег 10 минут. Бег в гору, преодоление препятствий, спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Демонстрировать бег до 10 минут в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	Секундомер
102	Бег по равномерной местности 1200 м.		Бег 1200 метров. Развитие выносливости.	Демонстрировать бег по равномерной местности 1200 м. в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	Секундомер

ВСЕГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:102

Список литературы:

1. «Физическая культура 5-7 классы». Учебник для общеобр. учреждений М.Я. Виленского -М.: Просвещение, 2012 г.
2. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2011 г.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
4. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013
5. Баскетбол. Правила игры. - М.: Терра-Спорт, 2004 г.