МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АСТРАХАНСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА»
(ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»)

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО	Зам. директора по УР	Директор Астраханского СУВУ
_____ / Столыпина Г.В ./	_____ / Алехина И.В./	_____/Смолко П.Н./
Протокол № 2 от 15.09.2026 г.	15. 09. 2026 г.	Приказ № 222 от 15. 09. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 7 – 8 класса (ИУП)

Астрахань 2026

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.

Получение общего образования в форме ускоренного обучения организуется в пределах основных общеобразовательных программ федерального государственного образовательного стандарта.

Ускоренное обучение организовано для учащихся, у которых физиологический возраст не соответствует уровню образования, остро

нуждающихся в получении основного общего образования для получения профессии или трудоустройства.

Занятия проводятся по индивидуально разработанным рабочим программам для полного прохождения учебных программ в течение одного полугодия за один класс: I полугодие – 16 недель (7 класс), II полугодие – 18 недель (8 класс).

Ускоренное обучение по индивидуальному учебному плану – это обучение по всем предметам Учебного плана (БУП-2004), которое сочетает в себе аудиторные часы и часы для самостоятельного изучения материала на основе программы основного общего образования. Изучение материала по предметам ведется блочно-модульным методом. После завершения каждого курса в конце полугодия проводится промежуточная аттестация по всем предметам за 7 и 8 классы в различных формах (компьютерного или бланочного тестирования; контрольных работ, срезов; собеседования; зачета) в соответствии с графиком, рассмотренным на педагогическом совете и приказом директора.

Целями ускоренного обучения являются:

- предоставление возможности учащемуся успешно освоить образовательную программу за два класса в течение одного учебного года;
- реализация образовательной программы в интересах их реабилитации и социальной адаптации.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет «Физическая культура» является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность.* Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

В рамках школьного образования активное освоение школьниками двигательной (физкультурной) деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

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

Освоение учебного предмета «Физическая культура» (физкультурная деятельность) осуществляется не только на уроках физической культуры, но и в процессе физкультурных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных

соревнований, физкультурных праздниках, внеурочны занятий, спортивных секциях.
Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.
В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение ***следующих задач****:*

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала е конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования

познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Концепция программы – удовлетворение личной потребности в двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретает формирование физически здоровой, социально активной, конкурентоспособной и гармонически развитой личности, способной к самореализации.

Цель программы: является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Основные принципы:

- Научная обоснованность содержания;
- Доступность;
- Строгая индивидуализация нагрузки;
- Системность знаний и умений;
- Прикладная направленность;

- Принцип интеграции знаний;
- Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса «Физическая культура» в 7 классе отводится 3 часа в неделю в 1 полугодии (16 недель). Всего 102 часа за полугодие. Из них 48 - аудиторные часы, 54 - часы для самостоятельного изучения. В 7 классе 1 час оставляю в резерве.

На изучение курса «Физическая культура» в 8 классе отводится 3 часа в неделю во 2 полугодии (18 недель). Всего 102 часа за полугодие. Из них 54 - аудиторные часы, 48 - часы для самостоятельного изучения. В 8 классе 1 час оставляю в резерве.

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».

Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках.

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 «наступание» 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 «Русская лапта» История возникновения, правило игры, ловля мяча.

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 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).

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 «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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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);

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 «наступание» 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, устанавливать 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;

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;

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).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

• роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Уметь демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
	Мальчики		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0

Оценки результатов тестирования учащихся 7 классов для определения уровня физической подготовленности

Класс	**Бег 30м (сек)**			**Бег 60 м (сек)**			**Прыжок в длину с места (см)**			**Бросок набивного мяча (м)**			**Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)**		
	«3»	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА.

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

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

уметь

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

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

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

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура” 8 класс, обучающиеся должны:

1. Знать и иметь представления:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 8 классе:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного

движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»,

упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне».

Выпускник научиться демонстрировать

Физические качества	**Физические упражнения**	**Мальчики**
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек. Прыжки через скакалку в max темпе, 20с.	9,7 53
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	7 - 185 25
Выносливость	Бег на 1000м., мин.	4.35
Координация движений	Челночный бег 4*9м., сек.	10.2

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-

познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках *с образовательно-познавательной направленностью* обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

— небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—6 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

— необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

— зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

— планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

— планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления,

возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающихся, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающихся двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

— сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;
— более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения обучающимися значительных физических нагрузок.
В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.
Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.
Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4»— за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка « 3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка « 2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действии.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению

контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы и темы	Общее кол-во часов	Аудиторные часы	Часы для самостоятельного изучения
	7 класс (1 полугодие)			
1	**Знания о физической культуре.**	В процессе проведения уроков		-
2	**Способы физкультурной деятельности**	В процессе проведения уроков		
3	**Физическое совершенствование**	В процессе проведения уроков		
4	**Спортивно-оздоровительная деятельность**			
	Легкая атлетика	50	22	28
	Гимнастика с основами акробатики	11	5	6
	Спортивные игры	40	20	20
	Резерв	1	1	
	Всего	**102**	**48**	**54**
	8 класс (2 полугодие)			
1	**Знания о физической культуре.**	1	1	
2	**Способы физкультурной деятельности**	В процессе проведения уроков		
3	**Физическое совершенствование**	В процессе проведения уроков		
4	**Спортивно-оздоровительная деятельность**			
	Легкая атлетика	49	26	23
	Гимнастика с основами акробатики	15	8	7
	Спортивные игры	36	18	18
	Резерв	1	1	
	Всего	**102**	**54**	**48**

Календарно – тематический план 7класс (1 полугодие)

Условные обозначения: А - аудиторные часы; С – часы для самостоятельного изучения

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Формируемые универсальные действия	Форма контроля	Использованные	Дом зад
			Предметные	Личностные	Метопредметные				
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей (образовательной) направленностью.**								
1.А	«Формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий по физическому воспитанию» Введение комплекса «ГТО»	**Вводный**	знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижение общих целей при совместной деятельности.	Познавательные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	**Устный**	Видеоурок «Готов к труду и обороне»	Повторить инстр.по Т.Б.
2.А	Спринтерский бег, эстафетный бег Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	**Изученбие нового материала**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;	умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	**Текущий**		Ком. 1

3.С	Спринтерский бег, эстафетный бег Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	**Комплексный**	способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности	Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества. Коммуникативные . Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	**Стартовый разгон в беге на короткие дистанции**		Ком. 1
4.А	Спринтерский бег Высокий старт	**Изучение нового материала**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой	владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения		**Техника низкого старта**		Ком. 1
5.С	Спринтерский бег Высокий старт	**Комплексный**	способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи	владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	**Техника бега на 30 м**		Ком. 1

6.С	Спринтерский бег Финальное усилие Эстафетный бег	**Комплексный**	способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	Коммуникативные. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	**Текущий**		Ком. 1
7.А	Спринтерский бег Финальное усилие Эстафетный бег	**Комплексный**	способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности		**Техника бега на 60 м**		Ком. 1
8.С	Спринтерский бег Развитие скоростных качеств	**Совершенствование**	способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме	умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств	Познавательные. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в	**Текущий**		Ком. 1

9.С	Спринтерский бег Развитие скоростных качеств	**Комплексный**	знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	ситуациях неуспеха. Коммуникативные. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении	**Текущий**		Ком. 1
10.А	Метание Развитие скоростно-силовых способностей	**Изучение нового материала**	способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений	Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.	**Текущий**		Ком. 1
11С.	Метание Метание мяча на дальность	**Комплексный**	способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме	умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность		**текущий**		Ком. 1
12.С	Метание Метание мяча на дальность	**Совершенствование**	способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения	способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности		**Техника метания мяча**		Ком. 1

13.А	Прыжки Развитие силовых качеств	**Изучение нового материала**	способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью	Познавательные. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества. Коммуникативные. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	**Текущий**		Ком. 1
14.А	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей	**Комплексный**	способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям		**Прыжок в длину с места**		Ком. 1
15.С	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей	**Комплексный**	способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий		**Прыжок в длину с места**		Ком. 1

16.С	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей	**Совершенствование**	знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности		**Техника прыжка в длину с места**		Ком. 1
17.А	Бег на средние и длинные дистанции Развитие выносливости	**Комплексный**	способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями	красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств	Познавательные. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.	**Текущий**		Ком. 1
18.С	Бег на средние и длинные дистанции Развитие выносливости	**Комплексный**	способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	**Текущий**		Ком. 1

19С.	Бег на средние и длинные дистанции Развитие выносливости	**Комплексный**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья	условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	**Тестирование бега на 1000 м**		Ком. 1
20С.	Бег на средние и длинные дистанции Развитие выносливости	**Комплексный**	знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации	владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям		**Техника бега на 1000 м.**		Ком. 1
21.С	Бег на средние и длинные дистанции Развитие выносливости	**Комплексный**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности	бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно	**Текущий**		Ком. 1

22.С	Бег на средние и длинные дистанции Развитие выносливости	**Учетный**	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды	способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.	**Техника бега на 2000 м без учета времени**		Ком. 1
23.А	Переменный бег	**Комплексный**	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья	Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	**Текущий**		Ком. 1
24.С	Переменный бег	**Комплексный**	способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом	умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности	владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения		**Учет быстроты реакции на неожиданный появившийся предмет**		Ком. 1

25А	Гладкий бег	**Комплексный**	способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	**Текущий**		Ком. 1
26А	**Кроссовая подготовка** Тестирование	**Совершенствование**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья	Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее	**Сдача учебных нормативов по программе «ГТО»**		Ком. 1

27А	**Кроссовая подготовка** Тестирование	**Учетный**	способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	эффективные способы достижения результата.	**Сдача учебных нормативов по программе «ГТО»**		Ком. 1
	БАСКЕТБОЛ **Спортивно - оздоровительная деятельность с обще – развивающей (образовательной) направленностью**								
1./28 А	**«Формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий по физическому воспитанию» Баскетбол**	**Вводный**	знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижение общих целей при совместной деятельности.	Познавательные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	**Устный**	**Презентация «Баскетбол»**	Ком. 3
2/ 29А	Стойки, передвижения, повороты, остановки. координационных качеств	**Изучение нового материала**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;	умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	**Текущий**		Ком. 3

3 /30С	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных качеств	**Комплексный**	способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности	Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества. Коммуникативные .Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	**Текущий**		Ком. 3
4 /31А	Ловля и передача мяча	**Изучение**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения	владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий		**Текущий**		Ком. 3
5 /32С	Ловля и передача мяча	**Комплексный**					**Текущий**		Ком. 3
6 /33А	Ведение мяча	**Изучение нового материала**				Коммуникативные. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение	**Текущий**		Ком. 3
7 /34С	Ведение мяча	**Комплексный**	способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре умение проводить	ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции,		**Подача на технику**		Ком. 3
8 /35С	Ведение мяча	**Комплекс**				Познавательные. Формирование	**Текущий**		Ком. 3

9 /36А	Бросок мяча	**Изучение новой темы**	уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами	туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами	отвечать за результаты собственной деятельности понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества. Коммуникативные. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	**Текущий**		Ком. 3
10 /37С	Бросок мяча	**Комплексный**	способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения	проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений		**Текущий**		Ком. 3
11 /38А	Бросок мяча в движении	**Комплексный**	способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме	умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	**Текущий**		Ком. 3

12 /39С	Бросок мяча в движении	**Изучение нового материала**	способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения	способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.	**Текущий**		Ком. 3
13 /40С	Бросок мяча в движении	**Комплексный**	способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью		**Текущий**		Ком. 3
14 /41А	Бросок мяча Развитие координационных качеств	**Комплексный**	способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Познавательные. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	**Текущий**		Ком. 3

15 /42С	Бросок мяча Развитие координационных качеств	**Комплексный**	способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества. Коммуникативные. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	**Текущий**		Ком. 3
16 /43А	Техника ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча Позитивное нападение	**Изучение нового материала**	знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности		**Технические действия**		Ком. 3
17 /44С	Техника ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча Позитивное нападение	**Комплексный**	способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями	красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств	Познавательные. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета	**Контроль уровня ф.п.**		Ком. 3
18 /45С	Техника ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча Позитивное нападение	**Совершенствование**	способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья		**Текущий**		Ком. 3

19 /46А	Нападение быстрым прорывов Развитие кондиционных и координационных способностей	**Изучение нового материала**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья	интересов сторон и сотрудничества. Коммуникативные. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	**Текущий**		Ком. 3
20 /47С	Нападение быстрым прорывов Развитие кондиционных и координационных способностей	**Комплексный**	знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации	владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения	**Текущий**		Ком. 3
21 /48С	Нападение быстрым прорывов Развитие кондиционных и координационных способностей	**Совершенствование**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности	бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья		**Текущий**		Ком. 3

22 /49А	Взаимодействие двух игроков Развитие координационных способностей	**Изучение нового материала**	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды	способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	результата. Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.	**Текущий**		Ком. 3
23 /50А	Взаимодействие двух игроков Развитие координационных способностей	**Комплексный**	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья	Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Познавательные. Формирование	**Контроль уровня физической подготовленности**		Ком. 3

24 /51А	Взаимодействие двух игроков Развитие координационных способностей Учебная игра Подведение итогов	**Комплексный**	способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом	умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности	владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения	умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	**Контроль уровня физической подготовленности**		Ком. 3
	ГИМНАСТИКА Спортивно -оздоровительная деятельность с обще-развивающей (образовательной) направленностью								
1 /52А	Строевые упражнения	**Вводный**	знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижение общих целей при совместной деятельности.	Познавательные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	**Устный**	**Презентация «Гимнастика»**	Ком. 2
2 /53С	Акробатические упражнения на равновесие	**Изучение нового материала**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;	умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	**Текущий**		Ком. 2

3 /54А	Висы. Строевые упражнения Упражнения на гимнастических снарядах	**Комплексный**	способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности	Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества. Коммуникативные. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. результата.	**Текущий**		Ком. 2
4 /55С	Упражнения на гимнастических снарядах Развитие силовых качеств	**Комплексный**	способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	Коммуникативные. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать			Ком. 2
5 /56А	Опорный прыжок, строевые упражнения Упражнения на гимнастических снарядах	**Комплексный**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой	владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения		**Текущий**		Ком. 2
6 /57С	Упражнения на гимнастических снарядах Опорный прыжок, строевые упражнения	**Изучение нового материала**	способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи	владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника		**Текущий**		Ком. 2

7 /58А	Упражнения на гимнастических снарядах Опорный прыжок, строевые упражнения Тестирование	**Комплексный**	способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	собственное поведение и поведение окружающих.	**Уровень физической подготовленности**		Ком. 2
8 /59С	Упражнения на гимнастических снарядах Опорный прыжок, строевые упражнения	**Комплексный**	способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности		**Текущий**		Ком. 2
9 /60А	Прикладные упражнения Развитие физических качеств		способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме	умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств	Познавательные. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.	**Уровень физической подготовленности**		Ком. 2
10 /61С	Прикладные упражнения Развитие физических качеств	**Контрольный**	способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений		**Уровень физической подготовленности**		Ком. 2

11. /62С	Прикладные упражнения Развитие физических качеств	**Совершенствование**	способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме	умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств		**Текущий**		Ком. 2
	ВОЛЕЙБОЛ Спортивно - оздоровительная деятельность с обще – развивающей (образовательной) направленностью								
1 /63А	Стойки, передвижения, остановки Развитие координационных способностей	**Комплексный**	способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме	умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств	Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.	**Текущий**		Ком. 3
2/ 64С	Стойки, передвижения, остановки Развитие координационных способностей	**Комплексный**	способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий		**Текущий**		Ком. 3
3/ 65А	Приём и передача мяча Развитие координационных способностей	**Комплексный**	способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений		**Текущий**		Ком. 3
4/ 66С	Приём и передача мяча Развитие координационных способностей	**Совершенствован**	способность формулировать цели и задачи занятий физическими	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению	Познавательные. Формирование умения понимать	**Текущий**		Ком. 3

5 /67А	Приём и передача мяча Развитие координационных способностей	**Изучение нового**	упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения	посредством занятий физической культурой умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении	новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества. Коммуникативные. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	**Текущий**		Ком. 3
6 /68С	Приём и передача мяча Развитие координационных способностей	**Комплексный**					**Текущий**		Ком. 3
7 /69С	Приём и передача мяча Развитие координационных способностей	**Комплексный**	способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью		**Текущий**		Ком. 3

8 /70А	Нижняя подача мяча	**Изучение нового материала**	способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Познавательные. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные.	**Текущий**		Ком. 3
9 /71С	Нижняя подача мяча	**Закрепляющий**	знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	Познавательные. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.	**Текущий**		Ком. 3
10 /72С	Развитие координационных способностей	**комплексный**	способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями	красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств				Ком. 3
11 /73А	Развитие координационных способностей Прием мяча снизу	**Комплексный**	способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья				Ком. 3

12/ 74С	Приём мяча снизу	**Изучение нового материала**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья	Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.	**Текущий**		Ком. 3
13 /75А	Приём мяча сверху	**Комплексный**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности	бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья		**Текущий**		Ком. 3
14 /76С	Приём мяча сверху	**Совершенствование**	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды	способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий		**Текущий**		Ком. 3
15 /77А	Техника выполнения приема мяча в парах Учебная игра по упрощенным правилам	**Комплексный**	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья		**Текущий**		Ком. 3

16 /78А	Учебная игра по упрощенным правилам Подведение итогов	**Комплексный**	способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе	бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	Познавательные. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества	**Текущий**		Ком. 3
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей (образовательной) направленностью.**								
1. /79А	Спринтерский бег, эстафетный бег	**Вводный**	знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижение общих целей при совместной деятельности.	Познавательные. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	**Устный**	Видеоурок «Готов к труду и обороне»	

2. /80С	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	**Изученбие нового материала**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;	умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	**Текущий**		Ком. 4
3. /81С	Спринтерский бег, эстафетный бег Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	**Комплексный**	способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности	Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества. Коммуникативные. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	**Стартовый разгон в беге на короткие дистанции**		Ком. 4
4. /82А	Спринтерский бег Высокий старт	**Изучение нового материала**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой	владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения		**Техника низкого старта**		Ком. 4

5. /83С	Спринтерский бег Высокий старт	**Комплексный**	способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи	владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	**Техника бега на 30 м**		Ком. 4
6. /84А	Спринтерский бег Финальное усилие Эстафетный бег	**Комплексный**	способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	Коммуникативные. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной	**Текущий**		Ком. 4

7. /85С	Спринтерский бег Финальное усилие Эстафетный бег	**Комплексный**	способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности	деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	**Техника бега на 60 м**		Ком. 4
8. /86С	Спринтерский бег Развитие скоростных качеств	**Совершенствование**	способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме	умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств	Познавательные. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении	**Текущий**		Ком. 4
9. /87С	Спринтерский бег Развитие скоростных качеств	**Комплексный**	знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности		**Текущий**		Ком. 4

10. /88А	Метание Развитие скоростно-силовых способностей	**Изучение нового материала**	способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений		**Текущий**		Ком. 4
11. /89С	Метание мяча на дальность	**Комплексный**	способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме	умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.	**текущий**		Ком. 4
12 /90. С	Метание мяча на дальность	**Совершенствование**	способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения	способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности		**Техника метания мяча**		Ком. 4

13. /91А	Прыжки Развитие силовых качеств	**Изучение нового материала**	способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью		**Текущий**		Ком. 4
14. /92С	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей	**Комплексный**	способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Познавательные. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные. Готовность	**Прыжок в длину с места**		Ком. 4

15. /93С	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей	**Комплексный**	способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения	хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества. Коммуникативные. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	**Прыжок в длину с места**		Ком. 4
16. /94С	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей	**Совершенствование**	знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности		**Техника прыжка в длину с места**		Ком. 4

17. /95А	Бег на средние и длинные дистанции Развитие выносливости	**Комплексный**	способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями	красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств	Познавательные. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества. .	**Текущий**		Ком. 4
18. /96С	Бег на средние и длинные дистанции Развитие выносливости	**Комплексный**	способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья		**Текущий**		Ком. 4

19 /97. С	Бег на средние и длинные дистанции Развитие выносливости	**Комплексный**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья		**Тестирование бега на 1000 м**		Ком. 4
20. /98А	Бег на средние и длинные дистанции Развитие выносливости	**Комплексный**	знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации	владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	**Техника бега на 1000 м.**		Ком. 4
21. /99С	Бег на средние и длинные дистанции Развитие выносливости	**Комплексный**	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности	бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и	**Текущий**		Ком. 4

22. /100 С	Бег на средние и длинные дистанции Развитие выносливости	**Учетный**	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды	способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	поведение окружающих. Регулятивные. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.	**Техника бега на 2000 м без учета времени**		Ком. 4

23 /101 А	Переменный бег	**Комплексный**	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья	Коммуникативные. Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Познавательные. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	**Текущий**		Ком. 4
102 А	**Резерв**								

Календарно – тематический план 8 класс (2 полугодие)

Условные обозначения: А - аудиторные часы; С – часы для самостоятельного изучения

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма контроля	Д/З	Дата
Знания о физической культуре								
1.А	Вводный инструктаж по охране труда. Т/б на занятиях лёгкой атлетикой. ***Физическая культура и спорт в современном обществе.***	1	Вводный урок.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно - ориентированное), их цели и формы организации. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	**Знать** требования и правила ТБ на уроках физической культуры; на уроках лёгкой атлетики.	Фронтальный опрос.	Ходьба в среднем и быстром темпе до 5 км.	
	Легкая атлетика 26 час.							
2 А	Совершенствование техники в беговых упражнениях	1	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). Развитие скоростных способностей.	**Уметь** демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Комплекс упр. утренней зарядки.	
3С	Стартовый разгон.	1						
4 А	Спринтерский бег.	1	Совершенствование ЗУН.	Составление индивидуального комплекса упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз) метров.	**Уметь** демонстрировать технику низкого старта и выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуал. особенностей	Фронтальный опрос.	Комплекс№1 для формирования правильной осанки	
5.А	Низкий старт.	1						

					физического развития и полового созревания.			
6 С	Эстафетный бег.	1	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Встречная эстафета.	**Уметь** демонстрировать финальное усилие в беге.	Фронтальный опрос.	Комплекс№1	
7.А	Эстафеты.	1						
8.А	Развитие скоростных способностей.	1	Учетный	Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров Бег 60 метров – на результат.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Контрольный срез.	Комплекс№1	
9А	Развитие скоростной выносливости.	1	Учетный	Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра.	**Уметь** демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Тестовый контроль.	Комплекс№1	
10.С		1						
11.А	Совершенствование техники в метании малого мяча с разбега на дальность и в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров в коридоре5 - 6 метров.	**Уметь** демонстрировать отведение руки для замаха.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Комплекс№1	

12.А	Метание мяча на дальность.	1	Комбинированный.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	**Уметь** демонстрировать финальное усилие.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Комплекс упр. для развития гибкости	
13.С	Метание мяча на дальность.	1	Совершенствование ЗУН.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность в коридор.	**Уметь** демонстрировать технику в целом.	Фронтальный опрос.	Комплекс№2	
14 С	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний.	Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	**Уметь** демонстрировать технику прыжка в длину с места. **Знать** характеристику адаптивной физической культуры как системы оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления.	Контрольный срез.	Комплекс№2	
15А	Прыжки: в длину с разбега способом «прогнувшись» и в высоту способом «перешагивание»	1						

16.А	Прыжок в длину с разбега.	1	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Отталкивание. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	**Уметь** прыгать в длину с разбега.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Комплекс№2	
17.С	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование ЗУН	Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	**Уметь** выполнять прыжок в длину с разбега.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Комплекс№2	
18 С	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	Комбинированный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Фронтальный опрос.	Комплекс физкультминуток	
19А	Развитие выносливости.	1						
20.С	Развитие силовой выносливости.	1	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	Комплексы дыхательной гимнастики. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 1000 м	Тестовый контроль.	Комплекс№3	
21А	Кроссовый бег (бег по пересечённой местности с преодолением препятствий).	1	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Учебная игра.	**Уметь** демонстрировать физические кондиции.	Тестовый контроль.	Комплекс№3	
22С	Преодоление препятствий.	1						
23А	Равномерный бег.	1	Совершенствование ЗУН.	Комплексы дыхательной гимнастики. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Равномерный бег – 10 минут. Учебная игра.	**Уметь** демонстрировать физические кондиции.	Тестовый контроль.	Комплекс№3	
24С		1						
25.А	Гладкий бег.	1	Ознакомление с новым	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени.	**Уметь** демонстрировать	Тестовый контроль.	Комплекс№4	

			материалом, учебное пособие по основам знаний.	Учебная игра.	технику гладкого бега по стадиону.			
26 А 27С	Кроссовая подготовка.	2	Совершенствование ЗУН.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Подвижная игра.	**Уметь** демонстрировать физические кондиции.	Тестовый контроль.	Комплекс№4	
Спортивные игры ***20 час.***								
	Баскетбол.							
28 А 29С	Т/б на занятиях спортивными играми. Прыжки, приземления, передвижение; остановка.	2	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. СУ Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	**Знать** технику безопасности на уроках спортивных игр. **Уметь** выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (прыжком, перемещения в стойке, остановка).	Фронтальный опрос.	Комплекс№4	
30 А 31С 32С	Ловля и передача мяча.	3	Ознакомление с новым материалом.	Комплекс упражнений в движении. СУ. СБУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками: а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	**Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча.	Практический опрос.	Комплекс упр. для развития координации движений	
33А 34С 35А	Ведение мяча. Бросок мяча.	3	Комбинированный.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 5. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в движении с изменением направления движения. Ведение с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол по	**Уметь** играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс№5	

				правилам.				
36А 37С	Тактика свободного нападения.	2	Комбинированный.	ОРУ с мячом. СУ. Комбинационные действия: нападение быстрым прорывом (2х1). Игра в баскетбол по правилам.	**Уметь** играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс№5	
38А 39С	Тактика свободного нападения.	2	Комбинированный.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов при вбрасывании мяча судьёй и с лицевой линии игроком команды и соперником. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол по правилам.	**Уметь** играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс№5	
40-А 41С	Защитные действия игроков.	2	Комбинированный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Ловля мяча – ведение – бросок остановкой в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Личная защита. Учебная игра	**Уметь** играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс№5	
42 С 43С	Защитные действия игроков.	2	Комбинированный.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Личная защита. Учебная игра.	**Уметь** играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс№5	
44А 45С	Взаимодействие двух игроков.	2	Совершенствование ЗУН.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	**Уметь** играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс№5	
46А	Игровые задания.	1	Ознакомление с новым материалом	Правила проведения сам.занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физ. упражнениями. Упр. для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 5 – на осанку. Челн. бег с	**Уметь** применять в игре защитные действия.	Тестирование по двигательным способностям.	Комплекс№5	

				ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Уч. игра				
47.А	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Двусторонняя учебная игра по правилам.	**Уметь** играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы	Фронтальный опрос.	Комплекс№5	
Гимнастика с основами акробатики 15 час.								
48 А 49С	Т/б на занятиях гимнастикой. Организующие команды и приёмы.	2	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний. Комплекс №6.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. СУ. Комплекс№6 для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Упражнения с внешним сопротивлением.	**Знать** технику безопасности на уроках физической культуры, гимнастики. **Уметь** выполнять организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 дроблением и сведением.	Практический опрос.	Комплекс№6	
50 А 51А	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения.	2	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний.	Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; её регулирование по объёму, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. СУ. Акробатика: *юноши*-длинные кувырки вперёд с разбега (упражнение выполняется слитно по 3-4 кувырка).Стойка на голове и руках силой из упора присев; *девушки*-составление индивидуального комплекса упр. из раннее изученного материала. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	**Уметь** выполнять организующие команды и приёмы в колонне; демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Практический опрос.	Комплекс№6	
52А	Организующие команды и приёмы.	2	Ознакомление с новым материалом,	Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный,	**Уметь** выполнять организующие команды и приёмы;	Фронтальный опрос.	Комплекс№6	

53С	Развитие гибкости.		учебное пособие по основам знаний. Совершенствование с выполнением пройденного материала.	поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы). Выполнение строевых команд на месте. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Акробатическое упражнение: прыжком кувырок вперёд, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат назад в упор присев, два кувырка вперёд в группировке, стойка на голове и руках («мост» из пол. стоя).	демонстрировать комплекс акробатических упражнений.			
54А 55С 56С	Упражнения в висе и упорах.	3	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний. Совершенствование с выполнением пройденного материала.	Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями. ОРУ в движении. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Упражнения на перекладине: *юноши* – из размахивания подъём разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперёд, назад, медленное опускание вниз, махом вперёд в соскок, прогнувшись; *девушки* – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание, из виса лежа; соскоки с поворотом.	**Уметь** демонстрировать комплекс упражнений на перекладине.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Комплекс№6	
57А 58С	Развитие силовых способностей.	2	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний. Совершенствование с выполнением пройденного материала.	Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: простейшие приёмы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине – на результат.	**Уметь** выполнять подтягивание из виса хватом сверху (юноши), из виса хватом сверху из положения лежа (девушки).	Тестирование по двигательным способностям.	Комплекс№6	
59А 60С	Развитие координационных	2	Совершенствование с вып.	ОРУ в движении. Челночный бег с кеглями. Дыхательные упражнения. Опорные прыжки	**Уметь** прыгать через	Тестирование по	Комплекс	

	способностей.		пройденного материала.	через гимнастического козла: прыжок, согнув ноги (мальчики); прыжок ноги врозь (девочки). Страховка. Самостраховка.	гимнастического козла, используя самостраховку.	двигательным способностям.	дыхательной гимнастики.	
61- А 62С	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний.	ОРУ на внимание, СУ. Специальные беговые упражнения. Лазанье по канату в два приёма (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз, горизонтально и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Соскок с приземлением в определённое место.	**Уметь** выполнять лазанье по канату и по гимнастической стенке.	Тестирование по двигательным способностям.	Комплекс№7	
Спортивные игры. 16 час.								
	Волейбол.							
63 А 64А	Т/б на занятиях спортивными играми. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Изучение нового материала.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.	**Знать** технику безопасности на занятиях спортивными играми. **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс№7	
65 А 66С 67А	Развитие кондиционных способностей. Прием и передача мяча.	3	Комбинированный.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения. Игра в волейбол по правилам.	**Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические приёмы.	Фронтальный опрос.	Комплекс№7	
68С	Развитие	3		ОРУ на внимание. Специальные беговые	**Уметь** играть в	Фронтальный	Комплек	

69С 70А	кондиционных способностей. Прием и передача мяча.		Комбинированный.	упражнения. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра в волейбол по правилам.	волейбол по правилам, выполнять технические приёмы.	опрос.	с№7	
71 С 72С 73А	Развитие координационных способностей. Нападающий удар	3	Комбинированный.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол по правилам.	**Уметь** демонстрировать технику выполнения заданий.	Фронтальный опрос.	Комплекс №8	
74А 75С	Развитие координационных способностей.	2	Комбинированный.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра в волейбол по правилам.	**Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические приёмы	Фронтальный опрос.	Комплек с№8	
76С 77С 78А	Развитие кондиционных способностей, логики. Тактика игры.	3	Комбинированный.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Двусторонняя учебная игра.	**Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические и тактические приёмы	Фронтальный опрос.	Комплек с№8	
Легкая атлетика 27 часов								
79- А 80С	Т/б на занятиях лёгкой атлетикой. Преодоление препятствий.	2	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Подвижная игра.	**Уметь** демонстрировать физические кондиции.	Фронтальный опрос.	Комплек с№8	
81А 82С	Гладкий равномерный бег. Развитие выносливости.	2	Комбинированный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спорт. игры.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Фронтальный опрос.	Комплек с№8	
83С	Развитие	2		Правила организации мест занятий	**Уметь**	Фронтальный	Комплек	

84А	кондиционных способностей. Переменный бег.		Комбинированный.	оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	демонстрировать физические кондиции.	опрос.	с№8	
85А 86С	Развитие кондиционных способностей. Кроссовая подготовка.	2	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	**Уметь** демонстрировать физические кондиции	Фронтальный опрос.	Комплекс№8	
87А	Развитие силовой выносливости.	1	Ознакомление с новым материалом, учебное пособие по основам знаний	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 1000 м.	Контрольный срез.	Комплекс гимнастики для глаз.	
88С	Развитие силовой выносливости.	1	Комбинированный.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени.	**Уметь** демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Фронтальный опрос.	Комплекс№9	
89А 90С 91С	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	3	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	**Уметь** демонстрировать технику стартового разгона в беге на короткие дистанции.	Фронтальный опрос.	Комплекс№9	
92А 93С	Высокий старт.	2	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	ОРУ в движении. Специальные упражнения. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта 2 -3 х 20 – 30 метров.	**Уметь** демонстрировать технику низкого старта.	Фронтальный опрос.	Комплекс№9	
94А 95С	Финальное усилие. Эстафеты.	2	Комбинированный.	ОРУ в движении. Специальные упражнения. Специальные беговые упражнения: бег скрестным шагом правым и левым боком. Бег с	**Уметь** демонстрировать финальное усилие в	Фронтальный опрос.	Комплекс№9	

				ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры с мячом.	эстафетном беге.			
96С	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование с выполнением пройденного материала.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения: бег с захлёстом голени, бег на прямых ногах. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. Подвижные игры.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Контрольный срез.	Комплекс№9	
97А	Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Развитие скоростной выносливости.	1	Комбинированный.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подводящие упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра по правилам.	**Уметь** демонстрировать физические кондиции (скор.выносливость); выполнять повороты при беге на средние и длинные дистанции.	Фронтальный опрос.	Комплекс№9	
98А 99С	Метание малого мяча по движущейся мишени.	2	Ознакомление с новым материалом.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СБУ Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу) в коридоре5 -6 метров. Сп/ игры.	**Уметь** демонстрировать отведение руки для замаха.	Фронтальный опрос.	Комплекс№10	
100С	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комбинированный.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонт и верт цели (1х1) с расст. 6 – 8 м.	**Уметь** выполнять двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования.	Фронтальный опрос.	Комплекс№10	
101А	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»	***1***	Комбинированный.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные бег/у. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы рукой, головой. Пр в длину с места – на результат. Пр через	**Уметь** выполнять прыжок на максимальный результат с места.	Фронтальный опрос.	Комплекс№10	

				препятствие (с 5 -7 бег шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.				
102 А	Резерв	1						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

А.П. Матвеев. «Физическая культура. 6-7 класс»: учебник для общеобразовательных организаций. М.: «Просвещение»
А.П. Матвеев. «Физическая культура. 8-9 класс»: учебник для общеобразовательных организаций. М.: «Просвещение»
Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. В., «Учитель»
А.П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы. М.: «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
2. http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
3. http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта35. http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
36. http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.
37. http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
38. http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
РФ - Part 5
29. www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания