

СОГЛАСОВАНО

Директор Академического лицея ОмГПУ

Щеткина И.С.



2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР ОмГПУ

Шербаков Д.В.

« 30 » 08 2018 г.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура

Календарно-тематическое планирование учебной дисциплины «Физическая культура» для 8 класса разработано в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г

Автор-составитель
Гапанович Наталья Викторовна
учитель высшей категории
Академического лицея ОмГПУ

Омск, 2018

1.Раздел.

«Пояснительная записка»

Предмет: физическая культура.

Класс: 8

Всего часов на изучение программы: 105.

Количество часов в неделю: 3 часа.

1. Нормативно-правовые и организационные документы, на основании которых разработана рабочая программа

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании» (статьи 7, 9, 28, 32.)
2. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования» №1897 от 17.12.2010г.
3. Приказа министерства Образования и Науки Российской Федерации №2080 от 24.12.2010г.
4. Федерального закон №309-ФЗ (ст. 14 п. 5.) от 01.12.07г.
5. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации №1089 от 05.03.2004г.
6. Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте» №3329-ФЗ от 04.12.2007г.
7. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации №2715/227/166/19 от 16.07.2002г.
8. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов.
9. Учебному плану Академического лицея ФГБОУ ВО «ОмГПУ» г. Омска на 2018-2019 учебный год.

УМК учителя: Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

- Физическая культура. 5 класс (под ред. А.П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2008)
- Физическая культура 6-7 классы (под редакцией А.П. Матвеева .-М.: Просвещение, 2008)
- Физическая культура. 8 – 9 классы (под общей ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2006)

1.2. Цель и задачи программы.

- освоение обучающимися 8 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно–оздоровительной направленностью;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию обучающихся;
- выработке мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся 8 класса;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование умений контролировать свои физические нагрузки;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков посредством обучения детей подвижным и национальным играм и упражнениям;
- овладение формам коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми в условиях активного отдыха и досуга;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

2. Раздел.

«Общая характеристика учебных курсов.

2.1. Программа обучения физической культуре 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), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «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;

- 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

2.2 Ценностные ориентиры содержания учебного процесса.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

3.Раздел.

Место курса в учебном плане

На изучение курса физической культуры в 8 классах отводится 3 ч в неделю. Программа рассчитана на 105ч (35учебных недель). Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2006г); А.П. Матвеева, Т.В. Петровой (2006г) «Основная школа» и разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре. В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

4.Раздел

Содержание учебного предмета.

Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий.

4.1. Естественные основы.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4.2 Психолого-педагогические основы.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствования физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

4.3 Культурно-исторические основы.

7-8 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

4.4 Приёмы закаливания.

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

9 класс. Пользование баней.

4.5 Баскетбол.

5-9 классы. Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

4.6 Волейбол.

5-9 классы. Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

4.7 Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само-страховка во время занятий. ТБ во время занятий.

4.8 Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

4.9 Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учебный курс заканчивается сдачей учебных нормативов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
8 класс

№ п/п	№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Диагностика (вид контроля)	Дата урока	
			1 четверть (27 часов.)						
			Раздел : Легкая атлетика(15 ч)						
		Спринтерский бег, эстафетный бег	6						
1	1	Инструктаж по ТБ. ИОТ-020-2005г. ИОТ-021-2005 г. Пр №148, пр №149 от 27.12.2005г. Обучение техники низкого старта(30-40м).		Инструктаж по ТБ. ИОТ-020-2005г. ИОТ-021- 2005 г. Пр №148, пр №149 от 27.12.2005г. Обучение техники низкого старта(30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения Развитие	УМЕТЬ: бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Раскрывать понятие «физическая подготовка». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.	Текущий Приседание на одной с поддержкой и без нее 10-15 раз		

				скоростных качеств.				
2	2	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег.		Инструктаж по ТБ. ИОТ-020-2005г. ИОТ-021- 2005 г. Пр №148, пр №149 от 27.12.2005г. Обучение техники низкого старта(30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	УМЕТЬ: бегать с максимальной скоростью, правильно подбирать упражнения для разминки.	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения	Текущий Приседание на одной с поддержкой и без нее 10-15 раз	
3	3	Совершенствование техники низкого старта(30-40м). Бег по дистанции (70-80м).		Совершенствование техники низкого старта(30-40м). Бег по дистанции (70_80м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Теория: Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	УМЕТЬ: бежать с максимальной скоростью с низкого старта, передавать эстафетную палочку .	находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Приседание на одной с поддержкой и без нее 10-15 раз	

4	4	Совершенствование техники низкого старта (30-40м). Бег по дистанции (стартовый разгон, учить финишированию).		Совершенствование техники низкого старта (30-40м). Бег по дистанции (стартовый разгон, учить финишированию) (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Спецупражнения легкоатлета. Развитие скоростных качеств.	УМЕТЬ: бегать с максимальной скоростью.	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Приседание не отрывая стопы от пола 15-20 раз (спина прямая)	
5	5	Эстафетный бег. Легкая атлетика как олимпийский вид спорта.		Совершенствование в беге на (60м) . стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Легкая атлетика как олимпийский вид спорта. Отечественные спортсмены ,олимпийские чемпионы.	УМЕТЬ: выполнять разминку перед бегом, строевые упражнения. Подтягиваться мальчики из виса 7-8раз, девочки из виса лежа 15-20 раз.	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения	Приседание не отрывая стопы от пола 15-20 раз (спина прямая)	
6	6	Совершенствование ОРУ. Строевые упр. Круговая эстафета. ОФП подтягивание.		Совершенствование ОРУ. Строевые упр.(Рапорт учителю, повороты) Спецупражнения легкоатлета. Круговая эстафета. ОФП подтягивание. Развивать скоростно -	УМЕТЬ: Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	Приседание не отрывая стопы от пола 15-20 раз (спина прямая)	

				силовые качества, специальную выносливость легкоатлета.				
		Прыжки	4					
7	1	Сдача контрольного норматива- (60м). Совершенствование- ОФП (подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа).		Спец. упражнения легкоатлета Сдача контрольного норматива- (60м). Совершенствование- ОФП (подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа). Теоретические сведения: принцип отбора на о.и. Паралимпийское движение :(гуманность, привлечение всех слоев населения)	УМЕТЬ: Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. УМЕТЬ: прыгать в длину с 13-14 беговых шагов, метать на дальность. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Текущий Прыжки через скакалку за 30 секунд Зачет М-«5»-9,3 «4»-9,6 «3»-9,8 Д «5»-9,5 «4»-9,8 «3»-10,0с ГТО: М Д Б- 10,0 10.9 С-9,7 10,6 З- 8.7 9,6	
8	2	Сдача контрольного норматива- (60м). Совершенствование- ОФП .		Спец. упражнения легкоатлета Сдача контрольного норматива- (60м). Совершенствование- ОФП (подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа).	УМЕТЬ: прыгать в длину с 13-14 беговых шагов, метать на дальность.	Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в	Зачет М- «5»-9,3 «4»-9,6 «3»-9,8 Д «5»-9,5 «4»-9,8	

				Теоретические сведения: принцип отбора на о.и. Параолимпийское движение : (гуманность, привлечение всех слоев населения)		самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. УМЕТЬ: прыгать в длину с 15беговых шагов, метать на дальность мяч анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	«3»-10,0с	
9	3	Спец упражнения легкоатлета. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.		ОРУ. Спец упражнения легкоатлета. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Изучение техники метания теннисного мяча дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений	УМЕТЬ: прыгать в длину с 15беговых шагов, метать на дальность мяч	анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	текущий	Наклоны туловища (вправо , влево, вперед , назад) 10раз в каждую сторону
10	4	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину способом	УМЕТЬ: прыгать в длину с 13-15 шагов, метать на дальность	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать	Наклоны туловища вперед , назад, вправо, влево. (из положения сидя)	

		беговых шагов. Подбор разбега. Отгалкивание.		«согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отгалкивание. Совершенствование техники метания мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов (разбег, перенос тела, поворот плеч, выведение снаряда , финальное усилие.)		правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.		
		Метание малого мяча	1ч					
11	1	Сдача контрольного норматива- метание малого мяча (150 гр.) с разбега на результат. ОФП		Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Совершенствование техники метания мяча(150м) с 5-6 шагов на дальность	УМЕТЬ: прыгать в длину способом «согнув ноги» УМЕТЬ: метать на дальность.	Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях	Текущий Наклоны туловища вперед , назад, вправо, влево. (из положения сидя	

						соревновательной деятельности.		
		Кроссовая подготовка	16					
12	1	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину способом «согнув ноги» .		Сдача контрольного норматива - прыжок в длину способом «согнув ноги» . Совершенствование техники выполнения метания мяча (150гр.) с разбега	УМЕТЬ: бегать в медленном темпе и распределять силы на всю дистанцию	Описывать технику гладкого равномерного бега. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	Прыжки через скакалку за 1мин Зачет М-40м 38м 34м. Д-25м 23м 20м ГТО: М, Д Б- 30 18 С-35 21 З-40 26	
13	2	Сдача контрольного норматива- метание малого мяча (150 гр.) с разбега на результат.		Сдача контрольного норматива- метание малого мяча (150 гр.) с разбега на результат. ОФП. Спортивная игра — настольный теннис	УМЕТЬ: пробегать дистанцию.	Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.	Зачет М-40м 38м 34м. Д-25м 23м 20м . ГТО: (2000метров) М, Д Б- 9,55с 12,10 С-9,30с 11,40 З-9 с 11,0 3000м без учета времени.	
14	3	Обучение технике бега на		ОРУ. Обучение технике бега на	УМЕТЬ: пробегать дистанцию.	УМЕТЬ: преодолевать препятствия во время	Текущий 1500м	

		дистанции (1500м- девочки) (2000м мальчики)..		дистанции (1500м- девочки) (2000м мальчики).Теоретические сведения, «предупреждение травматизма и оказание первой помощи при ушибах, растяжениях.» Спортивная игра — настольный теннис		бега. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	М-9.00,9,30 10,00мин Д- 7,30; 8,00 8.30мин	
15	4	Обучение технике бега на дистанции (1500м- девочки) (2000м мальчики).		ОРУ. Обучение технике бега на дистанции (1500м- девочки) (2000м мальчики).Теоретические сведения, «предупреждение травматизма и оказание первой помощи при ушибах, растяжениях.» Спортивная игра — настольный теннис	УМЕТЬ: бегать в равномерном темпе 20 минут	УМЕТЬ: бегать 20 минут в умеренном темпе , воспитывать в себе волевые качества . Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	Текущий 1500м М- 9.00, 9,30 10,00мин Д- 7,30; 8,00, 8.30мин	
16	5	Совершенствование бега по пересеченной местности (15 мин) Преодоление горизонтальных препятствий.		Совершенствование бега по пересеченной местности (15 мин) Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра —	УМЕТЬ: бегать и преодолевать препятствия , распределять свои силы.	УМЕТЬ: бегать 20 минут в умеренном темпе , воспитывать в себе волевые качества . Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный ре-	Текущий Составить комплекс упражнений на разминку и провести	

				настольный теннис Футбол (деление на команды мальчики) ОФП		зультат		
17	6	Бег по пересеченной местности преодоление препятствия.		Совершенствование техники бега (20 мин). Самоконтроль на дистанции. Бег по пересеченной местности преодоление препятствия. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра — настольный теннис Футбол.	УМЕТЬ: бегать в равномерной темпе	УМЕТЬ. Бегать дистанцию 1000м Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	Составить комплекс упражнений на разминку и провести.	
18	7	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника дыхания, развивать выносливость.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника дыхания, развивать выносливость. Теоретические сведения «Чем характеризуется солнечный тепловой удар, ваши действия?» Бег 20 мин .Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец упражнения .	УМЕТЬ: пробегать длинные дистанции, преодолевать препятствия. Выполнять самоконтроль за своим организмом	УМЕТЬ. Бегать дистанцию 1000м Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	Упражнения на растяжку мышц ног (из положения сидя наклоны к ногам) Комплекс1.	

				Развития выносливости. Спортивная игра — настольный теннис Баскетбол. Футбол.				
19	8	Совершенствование бега на длинные дистанции, по пересеченной местности.		Совершенствование бега на длинные дистанции, по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий, развитие выносливости. Спортивная игра — настольный теннис . Футбол	УМЕТЬ : пробегать на скорость среднюю дистанцию	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	Текущий Упражнения на растяжку мышц ног (из положения сидя наклоны к ногам)	
20	9	Сдача контрольного норматива - кросс 1000м Спортивная игра — настольный теннис.		ОРУ. Сдача контрольного норматива - кросс 1000м Спортивная игра — настольный теннис. Футбол. Наклоны туловища вперед, вниз с касанием пола, назад с касанием пятки.	УМЕТЬ: выполнять упражнения, знать правила использования упражнений при разминки.	Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге. Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	Зачет М-4.05с-5 4.15с-4 4.25с-3 Д- 4.10с-5 4.20с-4 4.30с-3.	
21	10	Совершенствование		Совершенствования	Уметь : бегать с	Выполнять бег на	Наклоны	

		ия бега по пересеченной местности.		бега по пересеченной местности. Теоретические сведения - «утомление, выход из него.» Совершенствование строевых упражнений (повороты, направо, налево, кругом! Сдача рапорта.) Спец упражнения легкоатлета. ОФП (подтягивание мальчики, подтягивание из виса девочки). Спортивная игра — настольный теннис. Футбол	максимальной скоростью.	средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.	туловища вперед , вниз с касанием пола, назад с касанием пяток.	
22	11	Сдача контрольного норматива - (подтягивание мальчики на перекладине, девочки из виса лежа) ,		Сдача контрольного норматива - (подтягивание мальчики на перекладине, девочки из виса лежа) , обучение комплексу упражнений на ловкость: — прыжки через скамейку боком с набивными мячами, — бег с изменением	Уметь : бегать с максимальной скоростью.	УМЕТЬ: выполнять упражнения в парах. Бегать из различных исходных положений , анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Зачет М-10р 8р 7р Д-25р 22р 20р	

				<p>направления по сигналу учителя.</p> <p>– Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, обручи).</p>				
23	12	<p>Сдача контрольного норматива — бег 30м с высокого старта.</p> <p>обучение комплексу упражнений на ловкость</p>	<p>Сдача контрольного норматива — бег 30м с высокого старта.</p> <p>обучение комплексу упражнений на ловкость:</p> <p>прыжки через скамейку боком с набивными мячами,</p> <p>бег с изменением направления по сигналу учителя.</p> <p>Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, обручи).</p>	<p>УМЕТЬ : прыгать в длину с места, выполнять многоскоки по диагонали.</p> <p>М-8 прыжков</p> <p>Д- 10 прыжков</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>	<p>Зачет М-4.4с</p> <p>4.6с</p> <p>4.8с</p> <p>Д-4.6с</p> <p>4.8с</p> <p>5.2с Сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p>		

24	13	Сдача контрольного норматива - прыжки в длину с места.		Сдача контрольного норматива -прыжки в длину с места. Совершенствование силовой способности и силовой выносливости с помощью комплекса упражнений. изменением направления. Развивать скоростно - силовые качества . Спортивная игра — настольный теннис.	УМЕТЬ : прыгать в длину с места, выполнять многоскоки по диагонали. М-8 прыжков Д- 10 прыжков УМЕТЬ: выполнять прыжок в длину с места.	подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития.	Зачетный. М-2.20см 2.00см 185см Д- 195см 185см 170см Упражнения на растяжку мышц ног (из положения сидя наклоны к ногам	
25	14	Челночный бег 3*10м, бег из различных исходных положений.		Совершенствовать беговые упражнения легкоатлета , ОРУ на месте силовые упражнения в парах. Челночный бег 3*10м, бег из различных исходных положений, с ускорением и изменением направления. Развивать скоростно - силовые качества. Спортивная игра — настольный теннис.	УМЕТЬ: выполнять зачетное упражнение.	подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития.	Упражнения на растяжку мышц ног (из положения сидя наклоны к ногам)	
26	15	Челночный бег 3*10м, бег из различных исходных		Совершенствовать беговые упражнения легкоатлета , ОРУ на месте	УМЕТЬ : выполнять челночный бег, беговые упражнения легкоатлета.	УМЕТЬ: выполнять упражнения в команде. Составлять комплексы упражнений для	Текущий. Упражнения на растяжку мышц ног (из	

		положений.		силовые упражнения в парах. Челночный бег 3*10м, бег из различных исходных положений, с ускорением и изменением направления. Развивать скоростно - силовые качества. Спортивная игра — настольный теннис.		профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.	положения сидя (наклоны к ногам)	
27	16	Эстафеты на скорость. Спортивная игра — настольный теннис.		ОРУ (разминка). Соревнования (деление на команды)- эстафеты на скорость. Спортивная игра — настольный теннис.	УМЕТЬ: выполнять беговые упражнения в команде.	Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге. Совершенствовать элементы и фазы	Текущий. Упражнения на растяжку мышц ног (из положения сидя (наклоны к ногам)	

						техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.			
		всего	27						
				2 четверть (21 час)					
				РАЗДЕЛ : Гимнастика (21ч)					
		Висы. Строевые упражнения	7						
28	1	Инструктаж по ТБ. ИОТ 032-2005г пр№148-149 от 27.12.2005г Техника безопасности при работе на снарядах. Обучение технике строевой подготовки .		Инструктаж по ТБ. ИОТ 032-2005г пр№148-149 от 27.12.2005г Совершенствование строевых упражнений (повороты, направо, налево в движении), ОРУ на месте. Обучение упражнениям на перекладине (М) подъем переворотом в упор на две руки. (Д) Махом одной толчком другой подъем переворотом девочки. Развитие силовых способностей. Изучение комбинаций на перекладине мальчики, на	УМЕТЬ: выполнять строевые упражнения УМЕТЬ: выполнять строевые упражнения , сдавать рапорт.	Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений. Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и	Текущий Упражнения на развитие гибкости. (корзиночка, мост из положения лежа)		

				гимнастическом бревне- девочки. Теоретические сведения: Содержание зимних олимпийских игр.				
29	2	Выполнение строевых упражнений и команд. Отжимание от скамейки девочки и подтягивание на перекладине мальчишки.		Выполнение строевых упражнений и команд. Прямо , на право, налево, в движении, ОРУ с предметами (мецеболы 1 кг), отжимание от скамейки девочки и подтягивание на перекладине мальчишки. Изучение комбинаций на перекладине мальчишки, на гимнастическом бревне- девочки.	УМЕТЬ: выполнять строевые упражнения , сдавать рапорт.	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Упражнения на развитие гибкости. (корзиночка, мост из положения лежа)	
30	3	Изучение комбинаций на перекладине мальчишки, на		Строевые упражнения, ОРУ с предметами (гимнастической	УМЕТЬ: выполнять подтягивание, отжимание, от скамейки,	Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения	Упражнения на пресс.	

		гимнастическом бревне девочки.		палкой) упражнения на укрепления мышц брюшного пресса , изучение комбинаций на перекладине мальчики, на гимнастическом бревне девочки.		комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине,		
31	4	Обучение упражнениям на снарядах.		ОРУ. Укрепление мышц брюшного пресса, ОФП, работа на гимнастических снарядах (бревно, перекладина)	УМЕТЬ: выполнять комбинации на снарядах.	Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине,	Упражнения на пресс.	
32	5	Сдача контрольных нормативов перекладина (М). Бревно гимнастическое (Д)		Сдача контрольных нормативов перекладина (М)- комбинация, (И.П.- вис стоя, подтягивание в висе — подъем переворотом в упор на перекладине, оборот вперед вис стоя, маховые движения вперед, назад -выход	УМЕТЬ: выполнять комбинации на снарядах	Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Демонстрировать технику выполнения упражнений в структуре гимнастических	Сгибание разгибание рук в упоре лежа М- 20раз Д- 10-15 раз ГТО: М, Д(подт) Б- 4 18 С-6 21 З-10 26	

			<p>силой на одну (две руки) в упор. Спад дугой вперед, маховые движения вперед назад — любой соскок.</p> <p>Бревно гимнастическое (Д)- комбинация</p> <p>И.П стоя продольно , толчком двумя , перемах правой с поворотом в сед ноги врозь, с опорой сзади. Упор руками сзади - ноги впереди и подтягивая колени к груди носки ног на бревне- выпрямляя ноги сед углом.</p> <p>Разводя ноги врозь, махом назад упор лежа на согнутых руках. Выпрямится - толчком двух ног, упор присев.</p> <p>Встать руки в стороны, два шага с правой на носках и три шага на носках сгибая при этом ноги вперед и разноименную руку.</p> <p>Приставляя левую ногу присед- руки вверх, поворот налево</p>		<p>комбинаций на параллельных брусьях.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях</p>	<p>сгибание</p> <p>разгибание рук в упоре лежа от пола</p> <p>ГТО:</p> <p>Д</p> <p>Б 7</p> <p>С 9</p> <p>З 15</p>	
--	--	--	---	--	---	--	--

				<p>кругом. Встать и шагом правой равновесие на правой («ласточка»), держать. Выпрямиться, два шага с левой и махом левой назад (движение в стойку) соскок прогнувшись.</p>				
33	6	Сдача контрольных нормативов перекладина (М). Бревно гимнастическое (Д)		<p>Сдача контрольных нормативов перекладина (М)- комбинация, (И.П.- вис стоя, подтягивание в висе — подъем переворотом в упор на перекладине, оборот вперед вис стоя, маховые движения вперед, назад -выход силой на одну (две руки) в упор. Спад дугой вперед, маховые движения вперед назад — любой соскок. Бревно гимнастическое (Д)- комбинация И.П стоя продольно , толчком двумя , перемах правой с поворотом в сед ноги</p>	УМЕТЬ: выполнять комбинации на снарядах.	<p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.</p>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа М- 20раз Д- 10-15 раз	

				<p>врозь, с опорой сзади. Упор руками сзади - ноги впереди и подтягивая колени к груди носки ног на бревне- выпрямляя ноги сед углом. Разводя ноги врозь, махом назад упор лежа на согнутых руках. Выпрямится - толчком двух ног, упор присев. Встать руки в стороны, два шага с правой на носках и три шага на носках сгибая при этом ноги вперед и разноименную руку. Приставляя левую ногу присед- руки вверх, поворот налево кругом. Встать и шагом правой равновесие на правой («ласточка»), держать. Выпрямиться, два шага с левой и махом левой назад (движение в стойку) соскок прогнувшись.</p>				
34	7	Изучение техники прыжка через		Совершенствование перестроения из	УМЕТЬ: выполнять комбинации на	Описывать технику передвижения на низком	Сгибание разгибание рук в	

		козла. Лазание по канату.		одной ширенги, колонны в две, три. ОРУ с предметами. Изучение техники прыжка через козла «согнув ноги»(М). Прыжка боком с поворотом на 90% (Д) (Подбор разбега , вскок на мостик, отталкивание от моста, фаза полета и приземление.) Лазание по канату в2-3 приема.	снарядах.	гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке. Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. УМЕТЬ: выполнять упражнения на данных снарядах. Лазать по канату любым способом. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла	упоре лежа М- 20раз Д- 10-15 раз	
35	8	Опорный прыжок. Лазание по канату. Брусья		ОРУ в движении . Опорный прыжок. Лазание по канату. Брусья Р/В Комбинация: Из виса стоя на нижней жерди толчком одной подъем переворот на нижнюю жердь, прогнуться. Перемахом правой ногой через нижнюю жердь, хват за верхнюю жердь рукой, сед на правое бедро, левая нога отведена назад, рука в сторону. Поставить правую ногу на жердь встать, равновесие,	УМЕТЬ: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. УМЕТЬ: выполнять комбинации на гимнастических снарядах.	Уметь : выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их	Развитие вестибулярного аппарата: прыжок в верх с поворотом на 180 градусов	

				рука в сторону. Опуститься в исходное положение. Махом левой ногой вперед, перехват правой рукой за нижнюю жердь соскок с поворот на 90 градусов.		исправления. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.		
36	9	Совершенствован ие техники опорного прыжка, лазания по канату.		Комплекс ОРУ. Совершенствование технике опорного прыжка, лазания по канату (юноши) Совершенствование комбинации на брусьях Р/В (девочки)	УМЕТЬ: выполнять комбинации на гимнастических снарядах.	Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Развитие вестибулярного аппарата: прыжок в верх с поворотом на 180 градусов	
37	10	Акробатика-изучение комбинации		Совершенствование комбинации на брусья х р/в (девочки) комбинации, Акробатика- изучение комбинации (мальчики): – из основной стойки	УМЕТЬ: выполнять комбинации на гимнастических снарядах.	объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники	Развитие вестибулярного аппарата: прыжок в верх с поворотом на 360 градусов.	

				<p>длинный кувырок вперед в стойку на лопатках, перекатом на спину лечь на спину, мост из положения лежа, лечь на спину поворот на живот упор лежа толчком двух ног упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь прыжком в упор присев.(учить). Совершенствование опорного прыжка.</p>		<p>выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p>		
38	11	Акробатика-изучение комбинации		<p>Совершенствование комбинации на брусьях р/в (девочки) комбинации, Акробатика-изучение комбинации (мальчики):</p> <ul style="list-style-type: none"> – из основной стойки длинный кувырок 	<p>УМЕТЬ: выполнять зачетное упражнение лазать любым способом</p>	<p>объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических</p>	<p>Развитие вестибулярного аппарата: прыжок в верх с поворотом на 360 градусов.</p>	

				<p>вперед в стойку на лопатках, перекатом на спину лечь на спину, мост из положения лежа, лечь на спину поворот на живот упор лежа толчком двух ног упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь прыжком в упор присев.(учить). Совершенствование опорного прыжка.</p>		<p>упражнений и уровня физической подготовленности.</p>		
39	12	<p>Сдача контрольного норматива -брусья р/высоты (девочки), лазание по канату.</p>	<p>Сдача контрольного норматива -брусья р/высоты (девочки). Продолжить (мальчики) совершенствовать акробатическую комбинацию Сдача контрольного норматива- лазание по канату.</p>	<p>УМЕТЬ: выполнять зачетное упражнение лазать любым способом</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Раскрывать значение</p>	<p>Текущий Развитие вестибулярного аппарата: прыжок в верх с поворотом на 360 градусов.</p>		

						<p>развития координации движений.</p> <p>анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме</p>		
40	13	<p>Сдача контрольного норматива -брусья р/высоты (девочки), лазание по канату.</p>	<p>Сдача контрольного норматива -брусья р/высоты (девочки). Продолжить (мальчики) совершенствовать акробатическую комбинацию</p> <p>Сдача контрольного норматива- лазание по канату.</p>		<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений.</p> <p>анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и</p>	<p>Развитие вестибулярного аппарата: прыжок в верх с поворотом на 360 градусов.</p>		

						динамическом режиме		
41	14	Сдача контрольного норматива — опорный прыжок (девочки и мальчики)		Сдача контрольного норматива — опорный прыжок (девочки и мальчики) Совершенствование раннее изученной акробатической комбинации мальчики. Акробатика (девочки): Из положения основная стойка , равновесие на одной, основная стойка упор присев кувырок вперед, встать мост из положения стоя, встать. Упор присев, пережат на спину стойка на лопатках держать, переворот назад в полушпагат. Встать колесо.(учить)	УМЕТЬ: выполнять зачетную комбинацию	Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и Демонстрировать технику	Упражнение — упор присев-упор лежа.15-20 раз	
42	15	Сдача контрольного норматива — опорный прыжок (девочки и мальчики)		Сдача контрольного норматива — опорный прыжок (девочки и мальчики) Совершенствование раннее изученной акробатической комбинации мальчики. Акробатика (девочки): Из положения основная стойка ,	УМЕТЬ: выполнять акробатическую комбинацию	Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и Демонстрировать	Упражнение — упор присев-упор лежа.15-20 раз	

				равновесие на одной, основная стойка упор присев кувырок вперед, встать мост из положения стоя, встать. Упор присев, пережат на спину стойка на лопатках держать, переворот назад в полушпагат. Встать колесо.(учить)		технику		
43	16	Сдача контрольного норматива-акробатическая комбинация.		Сдача контрольного норматива-акробатическая комбинация. Совершенствование на брусках параллельных комбинация. упражнений на перекладине , (силовая выносливость), - мальчики. (подъем переворотом-девочки) . Единоборства в парах (мальчики).Ритмика под музыку (девочки)	УМЕТЬ: выполнять акробатическую комбинацию	Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне	Упражнение — упор присев-упор лежа.15-20 раз	

44	17	Сдача контрольного норматива-акробатическая комбинация.	Сдача контрольного норматива-акробатическая комбинация. Совершенствование на брусьях параллельных комбинация. упражнения на перекладине , (силовая выносливость), - мальчики. (подъем переворотом-девочки) . Единоборства в парах (мальчики).Ритмика под музыку (девочки). Упражнения для мышц брюшного пресса: из положения сидя, с опорой на руки (руки сзади) подъем две ноги одновременно	УМЕТЬ : выполнять зачетное упражнение.	Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне	Зачетный по технике выполнения За 2минуты(девочки) 18р-5 15р-4 13р-3 М- без учета времени 5- 7 раз. 4-5 раз. 3—3раза.	
45	18	Сдача контрольного норматива - комбинация на брусьях параллельных (мальчики). Ритмическая гимнастика	Сдача контрольного норматива - комбинация на брусьях параллельных(мальчики). Ритмическая гимнастика. Теоретические сведения:	УМЕТЬ : выполнять зачетное упражнение.	Демонстрировать технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической ком-	Зачетный по технике выполнения.	

				Правильный подход к самостоятельным упражнениям. Самоконтроль.		бинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.		
46	19	ОРУ под музыку. Совершенствование комбинации на брусьях мальчики, ОФП — девочки.		ОРУ под музыку. Совершенствование комбинации на брусьях мальчики, ОФП — девочки, отжимание от скамейки, подъем переворотом на перекладине 160 см. совершенствование ранее изученных элементов акробатики. Теоретические сведения: Отечественные спортсмены (гимнасты) их вклад в развитие спорта..	Уметь: выполнять зачетное упражнение.	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. УМЕТЬ: выполнять Комплекс упражнений под музыку	Упражнения для мышц брюшного пресса: из и.п. сидя, с опорой на руки (руки сзади) подъем две ноги одновременно.	
47	20	Совершенствование ранее изученных элементов аэробики и акробатики.		ОРУ под музыку. Совершенствование комбинации на брусьях мальчики, ОФП — девочки, отжимание от скамейки, подъем переворотом на перекладине 160 см. совершенствование	Уметь: выполнять зачетное упражнение.	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.	Приседание на одной с поддержкой и без нее 10-15 раз	

				ранее изученных элементов акробатики. Теоретические сведения: Отечественные спортсмены (гимнасты) их вклад в развитие спорта.		Уметь: выполнять кувырок, стойку на лопатках, колесо ,подтягивание. Уметь: выполнять упражнения под музыку и счет			
48	21	Совершенствован ие ранее изученных элементов аэробики и акробатики.		ОРУ. Совершенствование упражнений на брусьях параллельных , силовая выносливость мальчики (силовые упражнения с отягощением, единоборства в парах) , упражнения перекладине(подъем переворотом).- девочки. Совершенствование ранее изученных элементов аэробики и акробатики.	УМЕТЬ: выполнять комбинацию на снарядах, выполнять силовые упражнения.	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Уметь: выполнять кувырок, стойку на лопатках, колесо ,подтягивание. Уметь: выполнять упражнения под музыку и счет	Приседание на одной с поддержкой и без нее 10-15 раз		
		всего	21						
				3 ЧЕТВЕРТЬ . 3 четверть (30часов) РАЗДЕЛ : СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. (30часов)					
		Волейбол	15						
49	1	ИОТ-021-2005г пр№148-149 от 27.12.2005г.		Техника безопасности. ИОТ-021-2005г пр№148-	УМЕТЬ: выполнять упражнения в парах	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Прыжки из полного приседа 10-15раз		

		Техника безопасности при занятиях спортивными играми . Обучение технике перемещения по площадке.		149 от 27.12.2005г. , на уроках спортивных игр. ОРУ в движении. Обучение технике перемещения по площадке. Обучение технике передача мяча над собой во встречных колоннах. Работа в парах прием мяча сверху ,снизу. ОФП- развитие прыгучести. Теоретические сведения :волейбол как вид спорта. Структура олимпийского движения (НОК и его задачи, МОК и принцип работы.)		Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры		
50	2	Совершенствование техники приема мяча - работа в парах , передача над собой, прием мяча с элементами нападающего удара.		ОРУ в движении. Беговая разминка. Совершенствование техники приема мяча - работа в парах , передача над собой, прием мяча с элементами нападающего удара. Работа в парах у сетки ,нападающий удар на сетку. ОФП- прыжки через скакалку.	УМЕТЬ :выполнять технические действия на площадке.	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.	Прыжки из полного приседа 2 подхода по 10 раз	
51	3	Совершенствование		ОРУ в движении.	УМЕТЬ :выполнять	Описывать технику	Прыжки из	

		ие техники приема мяча - работа в парах , передача над собой, прием мяча с элементами нападающего удара.		Беговая разминка. Совершенствование техники приема мяча - работа в парах , передача над собой, прием мяча с элементами нападающего удара. Работа в парах у сетки ,нападающий удар на сетку. ОФП- прыжки через скакалку.	технические действия на площадке.	передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.	полного приседа 2 подхода по 10 раз	
52	4	Совершенствовани е техники владения мячом . Работа на сетку.		Разминка с мячами , Совершенствование техники владения мячом . Работа на сетку (н/удар, подача верхняя прямая, нижняя прямая. Прием мяча после подачи. учебная игра по упрощенным правилам.	УМЕТЬ :выполнять технические действия на площадке.	Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.	Приседание на одной ноге без опоры (пистолет) 10-15раз.	
53	5	Прием мяча после подачи. Учебная игра по упрощенным правилам.		Разминка с мячами , Совершенствование техники владения мячом . Работа на сетку (н/удар, подача верхняя прямая, нижняя прямая.	УМЕТЬ: выполнять технические действия на площадке	Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их	Приседание на одной ноге без опоры (пистолет) 10-15раз.	

				Прием мяча после подачи. учебная игра по упрощенным правилам.		исправления. Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.		
54	6	Обучение - подачи верхней прямой через сетку с приемом мяча. Учебная игра.		Разминка с мячами в парах на сетку. Обучение - подачи верхней прямой через сетку с приемом мяча. Учебная игра. ОФП-прыжки через скамейку , развитие прыгучести	УМЕТЬ: выполнять технические действия на площадке	Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	Приседание на одной ноге без опоры (пистолет) 10-15раз	
55	7	Обучение - подачи верхней прямой через сетку с приемом мяча. Учебная игра.		Разминка с мячами в парах на сетку. Обучение - подачи верхней прямой через сетку с приемом мяча. Учебная игра. ОФП-прыжки через	УМЕТЬ: выполнять подачу с места подачи.	Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.	Приседание на одной ноге без опоры (пистолет) 10-15раз	

				скамейку , развитие прыгучести		Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры		
56	8	Обучение техники блокирования (одиночное), подача с места подачи , прием.		Совершенствование техникой владения мяча: н/удар на сетку, из зоны 2- 4, Обучение техники блокирования (одиночное), подача с места подачи , прием. СФП- броски из положения сидя в парах набивных мячей	УМЕТЬ: выполнять подачу с места подачи.	Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	Составить комплекс упражнений для разминки кистей рук.	
57	9	Обучение техники блокирования (одиночное), подача с места подачи , прием.		Совершенствование техникой владения мяча: н/удар на сетку, из зоны 2- 4, Обучение	УМЕТЬ: принимать мяч после подачи	Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать	Составить комплекс упражнений для разминки кистей рук.	

				техники блокирования (одиночное), подача с места подачи , прием. СФП- броски из положения сидя в парах набивных мячей		выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры		
58	10	Учебная игра. Челночный бег 10*10м		Учебная игра. Челночный бег 10*10м Развитие скорости.	УМЕТЬ: принимать мяч после подачи	анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.	Пресс. 20-25раз	
59	11	Сдача контрольного норматива — подача верхняя.		Совершенствование техники владения мячом- разминка с мячами, н/удар , одиночное блокирование и прием	УМЕТЬ: играть по упрощенным правилам	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять	Пресс. 20-25раз	

				после н/удара. Сдача контрольного норматива- подача.		грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).		
60	12	Совершенствование техники владения мячом - разминка с мячами на сетку, учебная игра.		Совершенствование техники владения мячом - разминка с мячами на сетку, учебная игра. Судейство Комбинированные эстафеты (с предметами, без предметов), силовая выносливость.	УМЕТЬ: подавать подачу (верхнюю прямую, нижнюю прямую) с места подачи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).	Прыжки через скакалку за 1 мин.	
61	13	Сдача контрольного норматива- сгибание разгибание рук от скамейки (д.), в упоре лежа - от пола (м.)		Сдача контрольного норматива- сгибание разгибание рук от скамейки девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа- от пола –мальчики- Обучение техники н/удара на сетку, из зоны 2- 4, блокирование одиночное, подача с места подачи , прием. СФП- броски из	УМЕТЬ: играть и знать правила игры	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).	Зачетный Девочки- 18-5р 15-4р 12-3р Мальчики- 28-5р 25-4р 20-3р	

				положения сидя в парах набивных мячей Прыжки через скакалку за 1 мин.				
62	14	Сдача контрольного норматива- Н/удар на сетку.		Совершенствование техники владения мячом -разминка с мячами на сетку. Сдача контрольного норматива- Н/удар на сетку. И .п. сидя — наклоны туловища вперед (касание грудью колен)10-15раз	УМЕТЬ: Выполнять подачу, нападающий удар	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).	Зачет 6р-5р-«5» 5р-4р-«4» 4р-3р-«3»	
63	15	Сдача контрольного норматива - учебная игра, судейство		Совершенствование техники владения мяча -разминка с мячами в парах, на сетку. Сдача контрольного норматива -учебная игра, судейство. И .п. сидя — наклоны туловища вперед (касание грудью колен)10-15раз.	УМЕТЬ: выполнять н/удар через сетку	УМЕТЬ: выполнять Зачетное упражнение. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).	Зачетный Оценка ставится по технике приема мяча, передачи, паса, н/удара	

		Баскетбол	15					
64	1	Техника безопасности. Теоретические сведения об игре.		Техника безопасности. Теоретические сведения об игре. Обучение техники ведения мяча , передвижения, стойки, остановки. Передвижения парами и передача мяча в парах. Теоретические виды спорта: баскетбол исторический очерк. Отечественные спортсмены. Роль тренера в игре.	УМЕТЬ: играть, знать правила	Уметь : выполнять упражнения баскетболиста. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.	Упор присев-упор лежа. 12-15 раз	
65	2	Передвижения парами и передача мяча в парах		Техника безопасности. Теоретические сведения об игре. Обучение техники ведения мяча , передвижения, стойки, остановки. Передвижения парами и передача мяча в парах. Теоретические виды спорта: баскетбол исторический очерк. Отечественные спортсмены. Роль тренера в игре.	УМЕТЬ : Играть и знать правила.	Уметь : выполнять упражнения баскетболиста. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.	Упор присев-упор лежа. 12-15 раз	

66	3	Совершенствование техники владения мячом- сочетание приемов передвижений и остановок игрока.		Совершенствование техники владения мячом- сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Передача мяча в парах на месте и в движении.	УМЕТЬ: работать в парах и владеть баскетбольным мячом.	Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Прыжок в длину с места	
67	4	Передача мяча при встречном движении, ловля и передача в тройках с продвижением вперед.		Совершенствование техники владения мячом -сочетание приемов: Передача мяча при встречном движении, ловля и передача в тройках с продвижением вперед, ведение мяча с изменением скорости и направления, броски мяча с места.	УМЕТЬ: работать в парах , владеть техникой броска баскетбольного мяча	Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Прыжок в длину с места	
68	5	Обучение техники броска мяча: броски с места , в движении, штрафной бросок		Совершенствование ранее изученных элементов. Обучение техники броска мяча: броски с	УМЕТЬ: владеть мячом, владеть техникой броска б/мяча. Уметь : играть в баскетбол по	использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами	Прыжки в длину с места	

				<p>места , в движении, штрафной бросок, ведение 2 шага бросок в кольцо.</p> <p>Теоретические сведения: возникновение игры , развитие баскетбола в России.</p>	<p>упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.</p>	<p>и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности.</p>		
69	6	<p>Обучение тактики игры: индивидуальная техника защиты; обучение техники броска мяча</p>		<p>Обучение тактики игры: - индивидуальная техника защиты: Обучение техники броска мяча: броски с места , в движении. Выбивание, вырывание мяча у игрока идущего на атаку кольца, взаимодействие 2-х игроков в защите. Учебная игра.</p>	<p>УМЕТЬ: владеть мячом и техникой броска. Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.</p>	<p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек.</p> <p>Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Прыжки через скакалку за 1 мин.</p>	
70	7	<p>Обучение тактики игры. Учебная игра. Личная защита.</p>		<p>Обучение тактики игры: - учебная игра. Личная защита. Совершенствование физических способностей(старты</p>	<p>УМЕТЬ: Владеть мячом, играть в баскетбол, знать правила игры. Уметь : играть в баскетбол по упрощенным</p>	<p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Наклоны туловища назад с касанием головы пола- из положения сидя.</p>	

				из различных исходных положений, бег с ускорением 20-30 метров, прыжки с доставкой различных предметов)	правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.		
71	8	Сдача контрольного норматива - броски мяча справа, слева от корзины.		Сдача контрольного норматива - броски мяча справа, слева от корзины. СФП координационные способности: (броски набивного мяча из положения сидя, прыжки через скакалку). Наклоны туловища назад с касанием головы пола- из положения сидя.	УМЕТЬ: играть в спортивную игру баскетбол, знать правила игры. Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам	; выполнять правильно технические действия в игре. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности	Зачет. Из 6- 5раз «5» 4раза-«4» 3раза- «3»	
72	9	Сдача контрольного норматива - штрафной бросок – зачет.		Сдача контрольного норматива - штрафной бросок – зачет. Совершенствование тактики игры: -учебная игра. Развитие ловкости посредством	УМЕТЬ: выполнять броски с точек. Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам	выполнять правильно технические действия в игре. находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска	Зачетный. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	

				эстафет (с предметами).		мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности		
73	10	Совершенствован ие тактики игры. Учебная игра.		Сдача контрольного норматива -штрафной бросок – зачет. Совершенствование тактики игры:-учебная игра. Развитие ловкости посредством эстафет (с предметами).	Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. УМЕТЬ : играть в баскетбол , знать правила игры.	Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и ре- зультативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности	Зачет Из 10- браз, 5раз, 4раза. Прыжки из полного приседа 10-15раз	
74	11	Сдача контрольного норматива - учебная игра 5*5		Сдача контрольного норматива -учебная игра 5*5	УМЕТЬ : играть в баскетбол , знать правила игры.	Использовать бег с изменением направления во время игровой дея- тельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико- тактические действия, анализировать правиль- ность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Упор присев — упор лежа 10-15 раз	
75	12	Сдача контрольного норматива -		Сдача контрольного норматива -учебная игра 5*5	УМЕТЬ : выполнять технические и тактические действия	Использовать бег с изменением направления во время игровой дея-	Упор присев — упор лежа 10-15 раз г	

		учебная игра 5*5			в игре.	тельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.		
76	13	Совершенствование тактики игры Учебная игра. Развитие ловкости посредством эстафет.		Совершенствование тактики игры: -учебная игра. Развитие ловкости посредством эстафет (с предметами). ОФП(прыжки из полного приседа (м- 12раз, д- 9 раз) Приседание на одной ноге (пистолет, М- 10 раз, Д- 7 раз), подтягивание из виса м-9раз, из виса лежа Д- 25р Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4.	УМЕТЬ : выполнять технические и тактические действия в игре.	Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Выпрыгивание из полного приседа — 12-18 раз	
77	14	Совершенствование техники владения мячом - сочетание приемов передвижения, ведение с остановками, с		Совершенствование техники владения мяча - сочетание приемов передвижения ,ведение с остановками, с сопротивлением,	Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. УМЕТЬ: выполнять штрафной	Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их	Выпрыгивание из полного приседа — 12-18 раз	

		сопротивлением.		броски и передачи мяча. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4.	бросок	исправления.			
78	15	Совершенствование техники владения мячом - сочетание приемов передвижения, ведение с остановками, с сопротивлением.		Совершенствование техники владения мяча - сочетание приемов передвижения, ведение с остановками, с сопротивлением, броски и передачи мяча. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4.	Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. УМЕТЬ : выполнять технические и тактические действия в игре.	Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Выпрыгивание из полного приседа — 12-18 раз		
		всего	30						
		ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ (26 часов) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (19 часов), КРОССОВАЯ ПОГОТОВКА.(7часов)							
		Кроссовая подготовка	7						
79	1	ИОТ-020-2005г. ИОТ-021- 2005 г. Пр №148,пр№149 от 27.12.2005г. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и легкой атлетикой.		Техника безопасности на уроках кроссовая подготовка, легкая атлетика. ИОТ-020-2005г. ИОТ-021- 2005 г. Пр №148,пр№149 от 27.12.2005г. ОРУ типа зарядки . Обучение техники бега на длинные	УМЕТЬ : бегать до 20 минут без остановок развивать выносливость.	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный	Выпрыгивание из полного приседа 12-15 раз (3подхода)		

		Обучение техники бега на длинные дистанции		дистанции (бег по пересеченной местности 15 мин.) ОФП (подтягивание на перекладине -м подтягивание из виса лежа -дев)		индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.		
80	2	Обучение техники прыжка в высоту способом «Фосбери -флоп»,		Обучение техники прыжка в высоту способом «Фосбери -флоп», «перешагиванием» (рассказ, показ, выполнение учащимися) Выполнение подводящих упражнений, подбор разбега, толчок фаза полета, приземление. Бег по пересеченной местности 15 мин.	УМЕТЬ: бегать без остановки 15 мин, развивать выносливость	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери -флоп», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Выпрыгивание из полного приседа 12-15 раз (3подхода)	
81	3	обучение прыжка в высоту способом «Фосбери -флоп», «перешагиванием»		ОРУ типа зарядки , продолжить обучение прыжка в высоту способом «Фосбери -флоп», «перешагиванием» (подбор разбега, точек, фаза полета, приземление). Совершенствование - бег в гору , по различному грунту 15 мин.	УМЕТЬ: бегать без остановки 15 мин, развивать выносливость. Уметь : бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Выполнять прыжок в высоту способом «фосбери -флоп», «перешагивание». Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	Прыжок на месте с поворотом на 360 гр. (развитие координации)	

82	4	обучение прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп», «перешагиванием» Совершенствование техники бега по пересеченной местности	Совершенствование строевых упражнений (сдача рапорта, повороты направо, налево, кругом, строевой шаг) Продолжить обучение прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп», «перешагиванием» Совершенствование техники бега по пересеченной местности 20 мин. Сдача ГТО: наклон туловища из положения сидя	Уметь : бегать в равномерном темпе (до 20 мин). УМЕТЬ: бегать без остановки по пересеченной местности 15 мин.	Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге. Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	Прыжок на месте с поворотом на 360 гр. (развитие координации) ГТО: М, Д Б- пальцами С- ладонями З- ладонями
83	5	Совершенствовать прыжок в высоту «Фосбери-флоп», «перешагиванием»	Строевые упражнения (перестроение в колонну по 2-3 , строевой шаг) Совершенствовать прыжок в высоту «Фосбери -флоп», «перешагиванием» Совершенствовать технику бега по	Уметь : выполнять зачетное упражнение. УМЕТЬ: бегать без остановки 20 мин по пересеченной местности,	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в	Зачетный Прыжок на месте с поворотом на 360 гр. (развитие координации)

				<p>дистанции 1500м без учета времени. Теоретические сведения: Олимпийское движение: спорт против расизма, антидопинговая комиссия, цели и задачи.</p>		<p>условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p>		
84	6	<p>специальные беговые упражнения легкоатлета. Совершенствование прыжка в высоту</p>		<p>ОРУ типа зарядки специальные беговые упражнения легкоатлета, Совершенствование прыжка в высоту «Фосбери-флоп», «перешагиванием»</p>	<p>УМЕТЬ : пробежать дистанцию 1500 метров, выполнять прыжок в высоту.</p>	<p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции. Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега</p>	<p>Прыжки через скакалку (100р минимум)</p>	
85	7	<p>специальные беговые упражнения легкоатлета. Совершенствование прыжка в</p>		<p>ОРУ типа зарядки специальные беговые упражнения легкоатлета, Совершенствование прыжка в высоту</p>	<p>УМЕТЬ : пробежать дистанцию 1500 метров, выполнять прыжок в высоту.</p>	<p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений</p>	<p>Прыжки через скакалку (100р минимум)</p>	

		высоту		«Фосбери-флоп», «перешагиванием»		в беге на средние и длинные дистанции. Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега		
		Метание	3					
86	1	Сдача контрольного норматива -бег по дистанции 1500м. Метания малого мяча.		Сдача контрольного норматива -бег по дистанции 1500м. Обучение техники метания малого мяча 150гр.	УМЕТЬ: выполнять прыжок в высоту, любым способом.	Уметь : метать на дальность. Бегать по дистанции. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Зачет М-7.30с-5 7.50-4 8.10-3 Д-8.00-5 8.20-4 8.40-3 Прыжки через скакалку (100р минимум)	
87	2	обучение техники метания м/ мяча.		Строевые упражнения (сдача рапорта,	УМЕТЬ: выполнять прыжок в высоту,	Уметь : метать на дальность. Бегать по дистанции.	Приседание на одной ноге. (пистолет без	

				повороты направо, налево, кругом, строевой шаг). Совершенствование прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп», «перешагиванием». Продолжить обучение техники метания м/мяча.	любым способом.	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.	опоры 12р на одной)	
88	3	Сдача контрольного норматива- прыжок в высоту способом «Фосбери- флоп», «перешагиванием».		Сдача контрольного норматива- прыжок в высоту способом «Фосбери- флоп», «перешагиванием». Судейство. Приседание на одной ноге. (пистолет без опоры 12р на одной.)	УМЕТЬ: выполнять бег на время 1500м	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	Зачетный. М-115см-5 105см-4 95см-3 Д-105см-5 95см-4 85см-3	
		Кроссовая подготовка	15					
89	1	совершенствование бега по пересеченной местности 2000метров н		Совершенствование строевых упражнений (сдача рапорта, повороты на месте, кругом , перестроение в колонну по2-3), совершенствование бега по пересеченной	УМЕТЬ: выполнять бег на время 1500м	Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на	Составить комплекс упражнений на развитие мышц ног	

				местности 2000метров, обучать технике метания малого мяча с 3-5 шагов разбега.		средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.		
		Спринтерский бег, эстафетный бег						
90	2	совершенствовани е бега по пересеченной местности 2000метров дистанция 1500м.		Совершенствование строевых упражнений (сдача рапорта, повороты на месте, кругом , перестроение в колонну по2-3), совершенствование бега по пересеченной местности 2000метров, обучать технике метания малого мяча с 3-5 шагов разбега.	УМЕТЬ: выполнять зачетное упражнение	Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	Составить комплекс упражнений на развитие мышц ног Зачет М-7.30с-5 7.50-4 8.10-3 Д-8.00-5 8.20-4 8.40-3	
91	3	Сдача контрольного норматива-бег 30 метров с высокого старта Совершенствовать технику метания малого		Совершенствовать - специальные беговые упражнения, техника низкого старта. Бег по дистанции 60 метров, совершенствование технике метания малого мяча	УМЕТЬ: выполнять бег 2000 метров без остановки, строевые упражнения.	Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на	Составить комплекс упражнений на развитие мышц ног	

		мяча на дальность.		(150гр)		средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. УМЕТЬ: выполнять низкий старт ,бег по короткой дистанции (60метров)		
92	4	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (60м), бег по дистанции.		Совершенствовать - специальные беговые упражнения, техника низкого старта. Бег по дистанции 60 метров, совершенствование технике метания малого мяча (150гр)	УМЕТЬ: выполнять бег 2000 метров без остановки, строевые упражнения.	Уметь : бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. УМЕТЬ: выполнять низкий старт ,бег по короткой дистанции (60метров)	Приседание не отрывая стопы от пола 15-20 раз (спина прямая)	
93	5	Сдача контрольного норматива 30 метров.		Сдача контрольного норматива 30 метров. Спец. упражнения легкоатлета (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, прыжки из стороны в сторону, многоскоки, прыжки с подтягиванием колена	УМЕТЬ: выполнять низкий старт ,бег по короткой дистанции (60метров)	Уметь : бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые	Зачетный м-5.1с-5 5.3с-4 5.8с-3 д-5.4с-5 5.8с-4 6.2с-3	

				к груди), разминка на верхний плечевой пояс , Метание мяча на дальность.		ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легко-атлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений		
94	6	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		Совершенствование метания малого мяча(150гр) Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольного норматива 30 метров	УМЕТЬ: выполнять бег с высокого старта. (30метров), метать на дальность.	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.	Зачетный Прыжки через скакалку за 1мин. Зачетный м-5.1с-5 5.3с-4 5.8с-3 д-5.4с-5 5.8с-4 6.2с-3	
95	7	Сдача контрольного норматива- по метанию малого мяча.		Сдача контрольного норматива- по метанию малого мяча (150гр). Эстафетный бег 4*100м (обучать	УМЕТЬ: выполнять метание мяча (150гр)	Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных	Зачетный М-42м-5 37м-4 28м-3 Д- 27м-5	

				<p>технике передачи палочки , разгона в корридоре). Судейство. Наклоны туловища вперед с касанием рук пола, наклоны назад с касанием рук пола.(12-15 раз)</p>		<p>занятий. Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>	<p>21м-4 15м-3</p>	
96	8	<p>Совершенствован ие упражнений:- беговая разминка, специальные упражнения легкоатлета, ОРУ типа зарядки.</p>	<p>Совершенствование упражнений:- беговая разминка, специальные упражнения легкоатлета, ОРУ типа зарядки. Продолжить обучение, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», (разбег , толчок, фаза полета, приземление) ОФП-подтягивание из виса стоя -мальчики, подтягивание из виса лежа -девочки</p>	<p>УМЕТЬ: выполнять зачетное упражнение</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p>	<p>Наклоны туловища вперед с касанием рук пола, наклоны назад с касанием рук пола. (12-15раз)</p>		

97	9	Сдача контрольного норматива - подтягивание из виса стоя - мальчики, подтягивание из виса лежа - девочки.		Сдача контрольного норматива -- подтягивание из виса стоя -мальчики, подтягивание из виса лежа — девочки. Продолжить совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», (приблизительный результат)	УМЕТЬ: выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги»	анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения	Зачетный М-8р-5 6р-4 5р-3 Д-19р-5 15р-4 11р-3.	
98	10	Сдача контрольного норматива 60 метров. Совершенствование прыжка в длину.		Сдача контрольного норматива 60 метров. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Судейство.	УМЕТЬ: выполнять зачетное упражнение. Уметь: пробегать на время пробегать дистанцию.	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	Зачетный М-8.8с-5 9.2с-4 9.8с-3 Д-9.5с-5 10.0с-4 10.5-3	
99	11	Сдача контрольного норматива - прыжок с разбега в длину способом		Сдача контрольного норматива - прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги»	УМЕТЬ : бегать на короткие дистанции с низкого старта на время. Уметь:	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать	М- 4.10см-5 370см-4 310см-3	

		«согнув ноги»		Эстафетный бег 4*100м.Судейство Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.	выполнять прыжок в длину с разбега.	правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	Д-360 см-5 310см4 280см-3	
100	12	Совершенствован ие ранее изученных специальных беговых упражнений.		Совершенствование ранее изученных элементов:- специальные беговые упражнения эстафетный бег 4*100м.Футбол баскетбол, волейбол. Сдача контрольного норматива - прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги»	УМЕТЬ: выполнять прыжок на результат	Уметь: выполнять зачетное упражнение. анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка	Зачетный Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса М- 4.10см-5 370см-4 310см-3 Д- 360 см-5 310см4 280см-3	

101	13	Сдача контрольного норматива в беге на 400м.		Сдача контрольного норматива в беге на 400м. ОРУ типа зарядки. Специальные упражнения легкоатлета, Футбол, баскетбол, волейбол	УМЕТЬ: выполнять прыжок на результат	Уметь: выполнять бег на длинные дистанции. Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	Наклоны туловища вперед с касанием рук пола, наклоны назад с касанием рук пола. (12-15 раз)	
102	14	Теоретические сведения по легкой атлетике. Игра в баскетбол на одно кольцо 3*3		Теоретические сведения по легкой атлетике :(наиболее распространенные виды легкой атлетике, входящие в состав олимпийских игр, многоборье) Совершенствование ранее изученных элементов - беговая разминка, деление на команды , эстафеты с мячами (баскетбол) Соревнования - спортивные игры в STREET-BOLL- игра в баскетбол на одно кольцо 3*3, футбол, волейбол.	Уметь: бегать эстафету , передавать эстафетную палочку в коридоре (10 метров) Уметь: выполнять бег на длинные дистанции.	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	Зачетный М- 7р, 5р, 4р. Д 20р-5 18р-4 15р-3	
103	15	Теоретические сведения по легкой атлетике. Игра в баскетбол на одно кольцо		Теоретические сведения по легкой атлетике :(наиболее распространенные виды легкой атлетике,	Уметь : пробегать дистанцию на скорость.	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и	Наклоны туловища вперед с касанием рук пола, наклоны назад с касанием	

		3*3		входящие в состав олимпийских игр, многоборье) Совершенствование ранее изученных элементов - беговая разминка, деление на команды , эстафеты с мячами (баскетбол) Соревнования - спортивные игры в STREET-BOLL- игра в баскетбол на одно кольцо 3*3, футбол, волейбол.		активного участия в соревновательной деятельности	рук пола. (12-15 раз)	
		Всего	25					
		Всего за год	103					

6 Раздел. Учебники и методические пособия:

6.1 Учебная литература:

1. Физическая культура (10-11 кл), В.И.Ляха, Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон Москва, «Просвещение», 2009 год.
2. Физическая культура 8-9 кл. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон. Москва, «Просвещение», 2009 год.
3. Физкультура! Физкультура! 5,6,7 кл. Е.Н.Литвинов. Москва, «просвещение», 1996 г. Методическая лит-ра. Физическая культура в начальных классах. И.М. Бутин. Москва, «Дрова», 2009 г.
4. Ура, физкультура! 1-4 кл. Е.Н. Литвинов, В.И. Ляха. Москва, «Просвещение», 2011 г.
5. Учебник по физической культуре 7 класс Матвеева.

6.2 Методическая литература.

1. Физическая культура в начальных классах И.М. Бутин. Москва, «Владос. пресс», 2001 г.
2. Коррекционно-развивающее обучение. С.Г.Шевченко. Москва, «Дрофа», 2001 г.
3. Физическое воспитания 8-9 кл. В.И. Ляха. Москва, «Просвещение», 1998 г.
4. Физич. воспитание 5-7 кл. В.И. Ляка, Г.Б. Мецдсона. Москва, «Просвещение», 2001 г.
5. Методика физич., воспитания 1-4 кл. Е.Н. Литвинова. Москва, «Просвещения», 2001 г.
6. Коррекция Нарушения осанки у школьников. Г.А. С.Пб, «Детсво-пресс», 2001 г.Триста подвижных игр для младших школьников. Л.Т. Фатеева. Ярославль, «Академия развития; Академия Холдинг» 2000 г.
7. Триста подвижных игр для младших школьников. Л.П. Фадеев. Ярославль, «Академия Развития; Академия Холдинг» 2000.
8. Физическая культура 5-11 кл. Ю.Т. Коджаспиров. Москва «Дрофа» 2003.
9. Мониторинг и коррекции физ. здоровья школьника. С.Д. Поляков, С.В. Хрущов. Москва, «Аирис-пресс», 2006.
- 10.Физкультура Внеклассные мероприятия в школе. М.В. Видякин. Волгоград, «Учитель», 2004.
- 11.Пальчиковая гимнастика. О.В. Изорова, Е.А. Нефедова. Москва, «Аст-Астрель», 2003.воскресенье, 30 сентября 2018 г.
- 12.30 уроков здоровья для 1 классиков. Л.А.Обухова, Н.А.
- 13.Физкультур: методика преподавания, спорт. игры. Э. Найнилова. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.
- 14.Физкультурные минутки в начальной школе. С.А. Исаева. Москва, «Арис-пресс», 2003.
- 15.Поурочные разработки по Физ-ре (1-4кл.). В.И. Ковальков. Москва, «Вано», 2004.
- 16.Лечебная физ-ра и врачебный контроль. В.А. Еприфанова, В.Л. Апаносенко. Москва, «Медицина», 1990.
- 17.Уроки физической культуры в школе. Ю.а. Янсон. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.
- 18.Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Г.П. Болонов; И.В. Болонова. Москва, «Школьная пресса», 2004.

19. Подвижные игры для детей. В.А. Лепёшкин. Москва, «Школьная пресса», 2004.
20. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Г.П. Болонов; Н.В. Болонова. Москва, «Школьная пресса», 2004.
21. Волейбол А.Г. Фурманов. Минск: «Современная школа», 2009 г
22. Справочник учителя физической культуры. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва Волгоград: «Учитель», 2010 г
23. Рабочая программа Физкультура 1-11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Волгоград: «Учитель». 2011г
24. К здоровью через движение. Л.В. Плиева. Волгоград: «Учитель». 2010 г.
25. Организация работы спортивных секций в школе. А.Н.Каинов. Волгоград: «Учитель». 2010 г.
26. Тестовый контроль 5-9 классы. В.И.Лях. М.: Просвещение. 2009 г.

6.3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Технические средства обучения:

1. Ноутбук
2. Проектор
3. Колонки
4. Экран

Спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые лёгкие; баскетбольные, футбольные, волейбольные; теннисные.
2. Мячи: набивные весом 1, 1,5, 2 кг.
3. Мат гимнастический.
4. Скакалки детские.
5. Гимнастические коврики.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Палка гимнастическая.
8. Конусы.
9. Кегли.
10. Рулетка измерительная.
11. Свисток игровой.
12. Секундомер.

13. Флажки стартовые.

14. Эстафетные палочки.

Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая.

2. Перекладина гимнастическая (пристеночная).

3. Бревно напольное.

4. Скамейка гимнастическая жесткая (2, 3, 4 м).

5. Гимнастический подкидной мостик.

6. Козёл гимнастический.

7. Стойка для прыжков в высоту с планкой.

8. Щит баскетбольный тренировочный.

9. Канат для лазания (5 м).

10. Волейбольная стойка универсальная.

11. Сетка волейбольная.

12. Сетка для переноса и хранения мячей.

13. Аптечка для оказания первой помощи.

6.4 Цифровые образовательные ресурсы:

<http://fizkultura-na5.ru/>

www.zloy-fizruk.narod.ru

<http://do.gendocs.ru/>

7. Раздел

7.1. Характеристика контрольно-измерительных материалов.

Критерии оценивания.

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса общеобразовательных школ.

В определении уровня физической подготовленности принимают участие обучающиеся 8 класса. К испытаниям по полной программе тестов допускаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Однако обучающиеся подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе. Обучающиеся специальной медицинской группы аттестуются по теоретическим тестам пройденных материалов.

Определение уровня физической подготовленности обучающихся проводится по контрольным упражнениям.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” обучающиеся 8 класса должны:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике 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 гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

7.2 Критерии и нормы оценки знаний умений и навыков.

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности, учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценки ставятся за технику выполнения и теоретические знания.

7.3. По основам знаний.

Оценивая знания обучающихся надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умения обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

С целью проверки знаний используют различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с тестами. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса.

7.4. По технике владения двигательными действиями (умения, навыки).

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

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

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются: наблюдение, вызов ученика для показа, выполнение упражнений, комбинированный.

8 Раздел.

«Контрольно – измерительные материалы»

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий. Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18

		сидя, см	14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16