

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Мулино
Нагорского района Кировской области

РАССМОТРЕНО

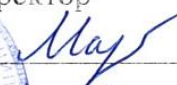
Заместитель директора
по УВР



Усатова С.В.
Протокол МО № 2 от «15»
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Маракулина Н.В.

Приказ № 197 от «19»
сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(предметная область физической культура)
для 8 класса на 2023 -2024 учебный год
(базовый уровень)

Составитель:
Усатова Светлана Вячеславовна,
учитель физической культуры

Мулино, 2023

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 6-9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 5-7 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, И.М. Турецкого (М.: Просвещение 2016).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе

Ученик, окончивший 8 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качества личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движения);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 8 класс, получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2.Содержание учебного предмета

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
---	---------------------	--------------	---

1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.	<ul style="list-style-type: none"> - История физической культуры и ее развитие в современном обществе. - олимпийские игры древности. - Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. - Базовые понятия физической культуры (физическая культура, спорт, физическое развитие, физическое совершенствование, физическая подготовленность, здоровый образ жизни). - режим дня и его содержание. - закаливание организма, гигиенические требования к занятиям физической культурой. - Проведение занятий по коррекции осанки.
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока.	<ul style="list-style-type: none"> - Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. - Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). - Планирование занятий физическими упражнениями в структуре учебного дня и недели). - Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. - Организация досуга средствами физической культуры. - Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль, оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений) (технических ошибок). - Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
3.	Физическое совершенствование	68	Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока.	<ul style="list-style-type: none"> - Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	68	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на</p>

			<p>перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях(мальчики),упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико - тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><i>Национальные виды спорта: технико - тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</p>
4.1.	Гимнастика с основами акробатики	14	<ul style="list-style-type: none"> - Организующие команды и приёмы - Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. - Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. - Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. - Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. - Прыжки со скакалкой. - Акробатические упражнения и комбинации: Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев Стойка на лопатках. - Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. - Равновесие. - Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. - Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). - Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке). (Девочки). - Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

4.2.	Легкая атлетика	24	<ul style="list-style-type: none"> - Беговые упражнения, прыжковые упражнения. - Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30,60 м. - Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м. - Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». - Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». - Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. - Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. - Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. - Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. - Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.
4.3.	Лыжные гонки	18	<p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин. - Правила соревнований по лыжным гонкам. - Основные средства восстановления. - Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. - Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты. - Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. - Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.

			<ul style="list-style-type: none"> - Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. -Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км. - Упражнения специальной физической и технической подготовки.
4.4	Волейбол	4	<ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на уроках волейбола. -Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. -Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) -Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). - Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. - Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку. - Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. - Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. - Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). - Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. - Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
4.5.	Баскетбол	4	<ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на уроках по баскетболу. - Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). - Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

			<ul style="list-style-type: none"> - Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. - Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. - Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. - Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. - Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». - Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
4.6.	Футбол, мини-футбол;	2	<ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на уроках по футболу. - история футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. - Технические приемы и тактические действия в футболе. - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. - Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой с активным сопротивлением защитника. - Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
4.7	Плавание;	1	<ul style="list-style-type: none"> - Правила техники безопасности при занятии плаванием. - Возникновение плавания. - Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.
4.8	Туризм	1	<ul style="list-style-type: none"> - Организация и проведение пеших походов. - Требования к бережному отношению к природе.

--	--	--	--

Нов. – урок изучения нового материала;
 ПР. – урок комплексного применения знаний;
 ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;
 Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;
 Зак. – урок закрепления изученного материала

Приложения к рабочей программе

Приложение № 1

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» 8 класс

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока и возможность формирования тех или иных учебных действий зависит от индивидуального методического стиля учителя, используемых образовательных технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

	Тема урока	Тип урока(кол-во часов)	Содержание урока	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты	Система контроля
				Обучаемые научатся	Обучаемые получают Возможность научиться			
1.	Занятия по легкой атлетике	Образовательно-познавательный (1ч)	Правила техники безопасности и на	Выбирать одежду и обувь для занятий	Подбирать упражнения для разминки легкоатлета;	Уметь определять цели и задачи	Освоит правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой; умеет	Предварительный контроль (устный опрос, беседа), наблюдение

			занятиях лёгкой атлетикой. Требования к одежде и обуви для занятий лёгкой атлетикой (с учётом погодных условий). Специальные беговые упражнения. Подвижные игры беговой направленности «Вызов номеров», «Колдунчики»	лёгкой атлетикой с учётом погодных условий; применять ранее изученные упражнения в специальной разминке легкоатлета; организовывать и проводить подвижные игры беговой направленности, соблюдая правила техники безопасности	подбирать подвижные игры в соответствии с темой урока	обучения на уроках лёгкой атлетикой; уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и со сверстниками	ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение; проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей игры	
2	Страницы истории развития Олимпийских игр древности	Образовательно-познавательный (1ч)	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности (виды состязаний, правила их	Раскрывать исторические факты, связанные с Олимпийскими играми древности; выполнять упражнения, входившие в	Характеризовать содержание и правила соревнований Олимпийских игр древности	Уметь определять цели, задачи и алгоритм своих действий в играх, соотносить их с выполненным	Знает основные исторические факты и содержание состязаний Олимпийских игр древности; принимает активное участие в проведении игр и	Текущий контроль: устный опрос (беседа), контрольные испытания

			проведения). Игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, силовых упражнений	соревнования Олимпийских игр древности		и упражнениями и соревнованиям; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и соревновательной деятельности; уметь провести самооценку выполненных упражнений	эстафет	
3	Бег на скорость (до 40 м). Бег 30 м.	Образовательно-обучающий (1 ч)	Правила техники безопасности и на уроке лёгкой атлетики (при беге на короткие дистанции). История развития	Называть имена выдающихся спортсменов - легкоатлетов; выделять технические элементы в беге на	Выполнять бег на короткие дистанции согласно правилам	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время подвижных игр и беговых упражнений; уметь	Умеет применять правила поведения на уроках лёгкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействуя с учителем; знает санитарно-гигиенические нормы во время	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			<p>лёгкой атлетики в мире. Комплекс обще-развивающих и специальных беговых упражнений. Высокий и низкий старт. Бег сускорением . Бег на короткие дистанции до 40 м. Подвижные игры беговой направленности «Вызов номеров», « Колдунчики »</p>	<p>короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)</p>		<p>строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой деятельности; уметь провести самооценку выполненных беговых упражнений и результатов подвижных игр</p>	<p>занятий лёгкой атлетикой; умеет бегать на короткие дистанции</p>	
4	Бег 60 м. Низкий старт	Образовательно-тренировочный (1ч)	<p>История развития лёгкой атлетики в России. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Правила</p>	<p>Называть выдающихся бегунов России; определять правила соревнований по бегу на</p>	<p>Описывать технику бега на короткие дистанции; выполнять бег на 60 м с высокого и низкого старта</p>	<p>Уметь находить ошибки техники у сверстников ; уметь взаимодействовать со сверстникам</p>	<p>Владеет умением бегать на 60 м с максимальной скоростью; умеет управлять эмоциями в игровых и соревновательных ситуациях</p>	<p>Текущий контроль: контрольное упражнение</p>

			<p>техники безопасности и при выполнении бега. Комплекс обще-развивающих и специальных беговых упражнений. Низкий старт. Бег 60 м. Подвижные игры и эстафеты</p>	<p>60 м; выполнять низкий старт</p>		<p>и и учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать выполнение контрольных упражнений</p>		
5	<p>Прыжок в длину с разбега. Бег 20 м.</p>	<p>Образовательно-обучающий (1 ч)</p>	<p>Правила соревнований по прыжкам в длину. Комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава. Комплекс общеразвивающих упражнений прыжковой направленности. Прыжки</p>	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега; выполнять прыжок в длину с разбега (с 7-9 шагов)</p>	<p>Характеризовать правила соревнований по прыжкам в длину с места и разбега; выполнять комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава</p>	<p>Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодейст</p>	<p>Умеет применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивает самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение</p>

			в длину с места и с разбега. Подвижная игра прыжковой направленности «Мячик»			воват со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры «Мячик»		
6	Бег 1000 м. Бег по дистанции.	Образовательно-тренировочный (1ч)	История лёгкой атлетики на Олимпийских играх. Правила соревнований в беге на 1000 м. Комплекс обще-развивающих и специальных беговых упражнений. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Упражнения для развития	Определять правила соревнований в беге на 1000 м; выполнять бег на 1000 м; выполнять упражнения для развития силы	Характеризовать историю лёгкой атлетики на Олимпийских играх; описывать технику бега на длинные дистанции	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время выполнения заданий; уметь оценивать технику бега на 1000 м при помощи учителя; уметь взаимодействовать со сверстниками и и учителем во время выполнения упражнений	Знает основные исторические факты развития лёгкой атлетики в мире и РФ; умеет регулировать нагрузку во время бега на 1000 м; умеет бегать 1000 м с минимальным количеством ошибок и с наилучшим результатом с учётом индивидуальной физической подготовленности	Текущий контроль: устный опрос (рассказ учащегося), контрольное упражнение

			силы					
7	Метание малого мяча. Челночный бег 3*10 м.	Образовательный обучающий (1ч)	Правила техники безопасности и при метаниях мяча. Комплекс упражнений с малым мячом. Метание малого мяча на дальность, дальность отскока от стены и заданное расстояние. Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра с теннисным мячом «Стрелки»	Описывать технику выполнения метательных упражнений; выполнять метание малого мяча с места и в движении; определять правила техники безопасности и во время метаний; подбирать упражнения и подвижные игры, используя изученные технические приёмы и задачи обучения	Выделять основное звено техники метания малого мяча; самостоятельно проводить в группе упражнения с мячом; применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств	Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практически заданных; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метательных упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила	Знает роль метательных упражнений для самосовершенствования и подготовки к сдаче норм комплекса ГТО; умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умеет правильно выполнять освоенные элементы; умеет самостоятельно осваивать метательные упражнения	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

						безопасности		
8	Метание малого мяча.	Образовательный обучающий (1ч)	Правила техники безопасности и при метаниях мяча. Комплекс упражнений с малым мячом. Метание малого мяча на дальность, дальность отскока от стены и заданное расстояние. Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра с теннисным мячом «Стрелки»	Описывать технику выполнения метательных упражнений; выполнять метание малого мяча с места и в движении; определять правила техники безопасности и во время метаний; подбирать упражнения и подвижные игры, используя изученные технические приёмы и задачи обучения	Выделять основное звено техники метания малого мяча; самостоятельно проводить в группе упражнения с мячом; применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств	Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практически заданных; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метательных упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила	Знает роль метательных упражнений для самосовершенствования и подготовки к сдаче норм комплекса ГТО; умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умеет правильно выполнять освоенные элементы; умеет самостоятельно осваивать метательные упражнения	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

						безопасности		
9.	Беговые и прыжковые упражнения в утренней гимнастике и на самостоятельных занятиях	Образовательно-познавательный (1ч)	Правила безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой. Комплексы беговых и прыжковых упражнений (бег с изменением скорости и направления движения; прыжки со скакалкой; запрыгивание на скамью и спрыгивание и др.)	Соблюдать правила безопасности и при самостоятельных занятиях физическим и упражнениями; выполнять беговые и прыжковые упражнения для комплекса утренней гимнастики	Выполнять правила безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой; самостоятельно проводить комплексы беговых и прыжковых упражнений	Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно; уметь регулировать беговую и прыжковую нагрузку в процессе выполнения утренней гимнастики; уметь находить ошибки в комплексе утренней гимнастики и исправлять их	Умеет быть дисциплинированным при выполнении упражнений и заданий на уроке; умеет выполнять комплексы утренней гимнастики; понимает значимость самостоятельных занятий в укреплении здоровья	Текущий контроль: проведение комплексов утренней гимнастики
10	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	Образовательно-познавательный (1ч)	Правила безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой.	Соблюдать правила безопасности и при самостоятельных занятиях физическим и	Выполнять правила безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой; самостоятельно проводить комплексы беговых и прыжковых	Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно; уметь	Умеет быть дисциплинированным при выполнении упражнений и заданий на уроке; умеет выполнять комплексы утренней	Текущий контроль: проведение комплексов утренней гимнастики

			Комплексы беговых и прыжковых упражнений (бег с изменением скорости и направления движения; прыжки со скакалкой; запрыгивание на скамью и спрыгивание и др.)	упражнениями; выполнять беговые и прыжковые упражнения; выбирать упражнения для комплекса утренней гимнастики	упражнений	регулировать беговую и прыжковую нагрузку в процессе выполнения утренней гимнастики; уметь находить ошибки в комплексе утренней гимнастики и исправлять их	гимнастики; понимает значимость самостоятельных занятий в укреплении здоровья	
11	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Прыжок в высоту	Образовательно-тренировочный (1 ч)	Комплекс обще-развивающих и специальных беговых упражнений. Старт. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции. Упражнения для развития физических качеств (круговая тренировка)	Описывать технику беговых упражнений и бега на длинные дистанции; контролировать индивидуальный режим физической нагрузки по частоте сердечных сокращений	Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений для развития физических качеств; выполнять бег на длинные дистанции	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; уметь ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и составлять их с полученным	Знает правила поведения при освоении беговых упражнений; умеет выполнять комплекс беговых упражнений и бег на длинные дистанции; развивает физические качества с учётом физической подготовленности; определяет значимость уровня развития физических	Текущий контроль: контрольные испытания

						и результатам; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения практических заданий	качеств в процессе самосовершенствования	
12	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с разбега (в спортивном зале)	Образовательно-обучающий (1 ч)	Развитие лёгкой атлетики. Комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава. Комплекс упражнений прыжковой направленности. Прыжки в высоту с места и с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра	Характеризовать развитие лёгкой атлетики в рамках культуры общества; выполнять прыжки в высоту с разбега	Выделять основное звено техники прыжка в высоту; уметь выбирать наиболее эффективный способ выполнения прыжка в высоту; самостоятельно выполнять комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава	Понимать информацию, представленную в дидактическом материале; уметь анализировать собственное выполнение прыжка в высоту и находить ошибки сверстников; уметь формулировать вопросы,	Умеет применять правила поведения на уроке во время выполнения прыжков в высоту; знает роль лёгкой атлетики в развитии спорта и олимпийского движения; развивает самостоятельность при выполнении прыжковых упражнений	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение

			«Кузнечики»			обращаться за помощью, формировать собственное мнение		
13-14	Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение ВФСК ГТО,	Образовательно-Тренировочный (2 ч)	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разными по весу мячами. Выбор упражнений с учётом задач обучения. Контрольные упражнения (прыжки через препятствия, метание мяча в цель)	Подбирать упражнения для самостоятельных занятий	Демонстрировать правильное выполнение упражнений разной направленности; самостоятельно проводить в группе упражнения по заданию учителя	Уметь оценивать правильность выполнения прыжковых и метательных упражнений; уметь осуществлять контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных действий и развития физических качеств; уметь организовать деятельность сверстников	Умеет выполнять прыжковые и метательные упражнения; уважительно относится к сверстникам; проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеет выбирать режим физической нагрузки в процессе развития скоростно-силовых качеств	Текущий контроль: контрольные испытания, наблюдение частоты сердечных сокращений

						в процессе проведения обще-развивающих упражнений		
15	Футбол: требования и правила Т.Б.	Образовательно-познавательный (1 ч)	Правила техники безопасности и на уроке футбола. Требования к одежде и обуви для занятий футболом. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (футбол).	Руководствоваться правилами выбора обуви и одежды в зависимости от вида спорта; применять ранее изученные упражнения для разминки с мячом; организовывать и проводить игры с мячом по собственному выбору, соблюдая правила безопасности	Подбирать упражнения для разминки и проводить её; подбирать и организовывать игры с мячом	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи своего обучения волейболу; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстниками и в процессе игры и игровых заданий; уметь соотносить результаты деятельности и на уроке с поставленным	Умеет высказываться и отстаивать свою точку зрения; умеет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; готов следовать нормам здорового-сберегающего поведения на занятиях по волейболу	Предварительный контроль: устный опрос (беседа)

						и задачами обучения		
16	Футбол: стойки и перемещения, остановки игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	Образовательно-познавательный	Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Стойки игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	Выполнять основные технические элементы футбола (перемещения в стойке приставным и шагами, боком, лицом и спиной вперёд); характеризовать основные правила безопасного поведения на занятиях по футболу	Выполнять передачи мяча	Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении практически заданных; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками; уметь соотносить результаты деятельности и на уроке с поставленными задачами	Умеет быть координированным и ловким при перемещениях в стойке футболиста; умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил техники безопасности	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение
17	Гимнастика с основами акробатики. Правила Т.Б.Режим дня и его основное содержание	Образовательно-познавательный (1ч)	Режим дня (влияние на здоровье и работоспособность человека). Строевые команды. Комплексы упражнений	Определять особенности занятий гимнастикой; выполнять строевые команды «Через центр — марш!», «В	Понимать пользу и значение занятий гимнастикой для здоровья; понимать необходимость планирования режима дня с использованием занятий физическими	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи обучения по гимнастике; уметь выполнять	Готов следовать нормам здоровьесберегающего поведения на занятиях гимнастикой; выполняет комплекс утренней гимнастики	Текущий контроль; устный опрос (беседа), метод практического контроля (игровое задание)

			для утренней гимнастики. Подвижные игры с использованием гимнастического инвентаря «Кошка», «Мост». Домашнее задание (составить комплекс утренней гимнастики)	колонну по четыре — марш!», «Вправо(от середины или влево) два шага приставным и шагами разомкнись!»; выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём	упражнениями; соблюдать правила безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями	требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстникам и в процессе игры; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами		
18	Гимнастические упражнения в режиме дня школьника. Висы	Образовательно-познавательный (1ч)	Личная гигиена. Режим труда и отдыха. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическим и упражнениями в домашних условиях. Упражнения с гантелями (эспандером).	Характеризовать основные правила безопасного поведения на уроках гимнастики; определять спортивный инвентарь для занятий физическим и упражнениями; выполнять прыжки	Соотносить режим труда и отдыха; подбирать упражнения для комплекса с использованием одного вида спортивного инвентаря; выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями (эспандером)	Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений со скакалкой и гантелями; уметь взаимодействовать со сверстникам и и учителем в	Освоил правила поведения на уроках гимнастики; умеет оказывать помощь при проведении комплексов упражнений с инвентарём; повышает физическую подготовленность, используя гимнастические упражнения; составляет режим дня	Текущий контроль: наблюдение, проверка домашнего задания

			Упражнения со скакалкой. Домашнее задание (подготовить презентацию «Мой режим дня»)	разными способами (на месте, на двух и одной ноге, со скакалкой)		процессе проведения комплексов упражнений		
19	Требования и правила на занятиях гимнастикой. Висы	Образовательно-познавательный (1ч)	Правила страховки во время занятий гимнастикой. Требования к одежде и обуви для занятий гимнастикой. Игра «Проверь себя» на усвоение правил техники безопасности и страховки. Самостоятельная разминка со скакалкой. Эстафеты с	Самостоятельно проводить разминку со скакалкой; выполнять требования и правила безопасности и в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики	Понимать использование правил личной гигиены в процессе занятий гимнастикой и правил страховки и выполнять без ошибок прыжки со скакалкой разными способами; представлять свой режим дня	Уметь самостоятельно исправлять ошибки в процессе составления режима дня и комплексов упражнений (по заданию учителя); уметь работать индивидуально и в группе сверстников; уметь высказывать свою точку зрения по составлению режима дня	Умеет оказывать помощь сверстникам; умеет преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности; планирует индивидуальный режим дня	Текущий контроль: тестирование, проверка домашнего задания

			гимнастическим инвентарём (мячом, скакалкой, обручем) для развития координационных способностей					
20	Организуемые команды и приёмы	Образовательный обучающий (1ч)	История развития гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по двое и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Подвижные игры с	Определять основные исторические факты развития гимнастики; выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроение из колонны по двое и по четыре в колонну по одному разведением и	Характеризовать историю отечественной гимнастики; характеризовать перестроение разными способами; участвовать в играх и эстафетах с элементами гимнастики; закрепить требования и правила безопасности в играх и эстафетах	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организуемых команд и приёмов; уметь взаимодействовать	Умеет быть ответственным за свои поступки на основе нравственных норм и правил поведения	Текущий контроль: устный опрос (рассказ учащегося), наблюдение

			использован ием гимнастичес кого инвентаря «Кошка», «Мост», «Фигуры»	слиянием, по восемь в движении; играть в игры с использован ием гимнастичес кого инвентаря		вовать со сверстни- ками и учителем в процессе игр		
21	Упражнения обще- развивающе й на- правленност и без предметов	Образовате ль но- обучающий (1ч)	Гимнастика на Олимпийски х играх. Упражнения с раз личным положением частей тела на месте и в движении. Упражнения с сочетанием движений рук и ног, приседани- ями, поворотами. Простые связки упражнений. Общеразвив ающие упражнения в парах для	Определять основные исторически е факты Олимпий- ских игр и гимнастики; выполнять комплексы упражнений , состоящих из различных связок и общеразвива ющих упражнений в парах	Характеризовать историю гимнастики в программе Олимпийских игр; выполнять разные виды перестроений по заданию учителя; подбирать упражнения для развития скоростно- силовых качеств	Уметь объяснять допускаемы е ошибки при вы- полнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвиваю щей направленн ости без предметов; уметь взаимо- действовать со сверстникам и и учителем	Умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; повышает фи- зическую под- готовленность; умеет оказывать помощь сверстниками	Текущий кон- троль: устный опрос (беседа), наблюдение

			развития скоростно- силовых способносте й					
22- 23	Упражнения и комбинаци на гимнастиче ской перекла дине	Образователь- но-обучающий (2 часа)	Школа гимнастики региона. Страховка и помощь на гимнастиче- ской перекла дине. Мальчики: висы согнув- шись и прог- нувшись; подтягивани е; поднимание прямых ног; комбинации. Девочки: смешанные висы; подтягивани е из виса лёжа;	Выполнять страховку и самострахо- вку; выполнять отдельные техниче- ские элементы на перекла- дине (висы, подтягива- ние, поднимание прямых ног); описывать основные элементы, выполняе- мые на перекладине	Характеризо- вать достиже- ния региональ- ной школы гимнастики; выполнять ла- зание по канату и гимнастиче- ской стенке	Уметь представ- лять сообщение о легендар- ных гимнастах; уметь объяснять гимнастиче- ские упражнения на перекладине ; уметь взаимо- действовать со сверстни- ками и учителем в процессе вы- полнения упраж- нений и страхов- ки;	Понимает роль региональ- ной школы гимнастики в спортивных достижениях в спортивной и художествен- ной гимнасти- ке; понимает роль гимнасти- ки в гармонич- ном физиче- ском развитии человека; умеет использовать силовые способ- ности при лаза- нии по канату и гимнастиче- ской стенке	Текущий контроль: про- верка домаш- него задания, контрольное испытание

			комбинации. Упражнения с гимнастической палкой. Лазание по канату и стенке			соотносить результаты с предлагаемыми целями и задачами		
24-25	Опорные прыжки	Образовательно-обучающий (2 ч)	Правила безопасного выполнения опорного прыжка. Обще-развивающие упражнения стоя и сидя на скамейке. Прыжки с ружинного мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-	Выполнять комплекс обще-развивающих упражнений стоя и сидя на гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок по элементам; описывать технику опорного прыжка	Характеризовать правила безопасного выполнения опорного прыжка; выполнять комбинацию упражнений на перекладине	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми	Умеет выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине; понимает роль гимнастики в гармоничном развитии человека; повышает уровень личной физической подготовленности	Текущий контроль: устный опрос (беседа), контрольное испытание

			100 см)			ми результатам и		
26- 27- 28	Акробатиче- ские упражнения и ком- бинации	Образова- тельно- обучающий (3 ч)	Правила безопасного выполнения акробатиче- ских упражнений. Общеразвив- ающие упражнения с повышен- ной амплитудой. Комбинации из разученных упражнений (упор присев, перекаты в груп- пировке, мост, кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках). Домашнее задание (составить акробатиче- скую	Выполнять упражнения для разминки; выполнять упор присев, перекаты в группировке , гимнастиче- ский мост, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках	Характеризовать правила безопасного выполнения акробатических упражнений; выполнять комбинации из разученных упражнений; объяснять основные технические элементы в акробатических комбинациях	Уметь сочетать акробатиче- ские упражнения в комбинации ; уметь выявлять ошибки и исправлять их при помощи учителя; уметь выполнять упражнения с большой амплитудой; уметь называть элементы акробатиче- ской комбина- ции, используя спортивную терминолог- ию	Выполняет акробатическую комбинацию и упражнения с учётом индивидуальных возможностей; умеет использовать силовые спо- собности при выполнении комплексов упражнений	Текущий кон- троль: устный опрос (беседа), контрольное испытание

			комбинацию из 5 элементов)					
29	«Рыцарский турнир», «Красота и Грация» в рамках Всероссийской олимпиады школьников . Страницы истории развития Олимпийских игр современности	Образовательно-тренировочный (1 ч)	Основы знаний по гимнастике. Подвижные игры и эстафеты с элементами ранее изученных упражнений по гимнастике («Сильные, смелые, ловкие, умелые»). «Челночный» бег для развития координационных способностей. Презентация «История развития Олимпийских игр современности».	Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди мальчиков и девочек для закрепления гимнастических и акробатических упражнений; выполнять «челночный» бег с максимальной скоростью	Характеризовать историю развития гимнастики в мире и РФ; выполнять самоконтроль на уроке и полученные данные заносить в дневник; демонстрировать изученные гимнастические упражнения и комбинации; применять правила страховки и самостраховки; показать максимальный результат в «челночном» беге 3 x 10 м	Уметь выполнять требования 'техники безопасности; уметь организовать деятельность сверстников в процессе проведения соревнований в роли помощника учителя; уметь соотносить полученные результаты в ходе уроков гимнастики с планируемыми результатами	Проявляет ответственность за свои поступки на основе норм поведения на занятиях гимнастикой и соревнованиях; умеет использовать полученные знания в повседневной жизни; умеет выполнять самоконтроль; повышает уровень физической подготовленности с использованием элементов гимнастики. Умеет отвечать на вопросы и давать самооценку деятельности на уроке	Оперативный (этапный) контроль: тестирование знаний, контрольные испытания
30.	Развитие скоростно-	Образовательно-	Разминка. Упражнения	Выполнять упражнения	Выполнять прыжки со скакалкой и	Уметь применять	Умеет выполнять упражнения в	Предварительный контроль

	<p>силовых способностей. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО</p>	<p>тренировочный (1 ч)</p>	<p>с набивным мячом для развития силовых способностей. Прыжки со скакалкой 30 с, упражнение на пресс 30 с для развития скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячом</p>	<p>с набивным мячом индивидуально и в паре; выполнять прыжки со скакалкой и упражнение на пресс за 30 с с максимальной скоростью</p>	<p>упражнение на пресс за 30 с с максимальной скоростью; выполнять игры и эстафеты с мячом</p>	<p>полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении игровых заданий; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений</p>	<p>меру своей физической подготовленности; умеет быть самостоятельным</p>	
31	<p>Правила лыжных соревнований</p>	<p>Образовательно-познавательный (1ч)</p>	<p>Правила техники безопасности и на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде,</p>	<p>Ориентироваться в понятиях «лыжный спорт», «лыжная подготовка»;</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения обморожений; применять правила оказания</p>	<p>Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной</p>		

			<p>обуви, лыжному инвентарю на занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении и. Подвижная игра с элементами лыжных ходов «Пройди и не задень»</p>	<p>подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой; соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки</p>	<p>доврачебной помощи при обморожениях; правила подвижных игр на уроке лыжной подготовки</p>	<p>подготовкой; уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой; уметь взаимодействовать со сверстникам и и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения</p>		
32-33	<p>Попеременный двухшажный ход Спуски и подъемы</p>	<p>Образовательный обучающий (2 ч.)</p>	<p>Виды лыжного спорта. Лыжные гонки на Олимпийских играх. Общеразвив</p>	<p>Выделять имена выдающихся лыжников мира и России классического стиля; описывать</p>	<p>Характеризовать виды лыжного спорта, включённые в программу Олимпийских игр; закрепить длительное одноопорное скольжение с</p>	<p>Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и</p>	<p>Умеет высказываться и отстаивать свою точку зрения; умеет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>	<p>Предварительный контроль: устный опрос (беседа)</p>

			<p>ающие упражнения на свежем воздухе. Стойки и передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Трамвай»</p>	<p>технику изучаемого лыжного хода; выполнять согласованные двигательные действия в технике попеременного двухшажного хода</p>	<p>остановкой маховой ноги</p>	<p>способы их исправления ; уметь взаимодействовать со сверстникам и и учителем в процессе решения практически х задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильным и вариантами решения задач</p>	<p>достижении поставленных целей; готов следовать нормам здоровьесберегающего поведения на занятиях по волейболу</p>	
34-35	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы.</p>	<p>Образовательно-обучающий (2 ч) '</p>	<p>История лыжного спорта в регионе. Правила безопасности и на уроке лыжной подготовки. Подводящие упражнения</p>	<p>Выделять имена выдающихся лыжников и биатлонистов региона; ориентироваться в понятиях «постановка</p>	<p>Описывать технику одновременного бесшажного хода; выполнять одновременный бесшажный ход; выполнять попеременный двухшажныйход без значительных ошибок</p>	<p>Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей</p>	<p>Умеет быть координированным и ловким при перемещениях в стойке волейболиста; умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности;</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение</p>

			на месте и в движении. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход	палок ударом», «система руки — туловище»; регулировать скорость при разгибании рук в одновременном бесшажном ходе		в технике одновременного бесшажного хода	ответственно относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил техники безопасности	
36-37	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного двухшажного хода. Теоретические знания в о лыжном спорте. Подготовка и выполнение ВФСК ГТО Спуски и подъёмы	Образовательно-обучающий (2 ч.)	Федерация лыжного спорта. Правила безопасности на спусках и подъёмах. Спуск в низкой стойке. Подъём полуёлочкой, ёлочкой. Прохождение дистанции 2 км	Рассказывать о развитии лыжного спорта в России и за рубежом; описывать технику спусков и подъёмов; выполнять подъём полуёлочкой; выполнять спуск в низкой стойке	Закрепить одновременный бесшажный ход; закрепить попеременный двухшажный ход; распределить нагрузку в процессе прохождения дистанции лыжным ходом	Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь оценивать выполнение заданного двигательного действия при помощи учителя	Умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; умеет выполнять комплексы упражнений для развития скоростных и скоростно-силовых качеств, используя	Текущий контроль: устный опрос, наблюдение

							элементы волейбола	
38	Основные способы передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы	Образовательно-обучающий (1 ч.)	Федерация лыжного спорта. Правила безопасности на спусках и подъёмах. Спуск в низкой стойке. Подъём полуёлочкой, ёлочкой. Прохождение дистанции 2 км	Рассказывать о развитии лыжного спорта в России и за рубежом; описывать технику спусков и подъёмов; выполнять подъём полуёлочкой; выполнять спуск в низкой стойке	Закрепить одновременный бесшажный ход; закрепить попеременный двухшажный ход; распределить нагрузку в процессе прохождения дистанции лыжным ходом	Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь оценивать выполнение заданного двигательного действия при помощи учителя	Умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; умеет выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками на месте; понимает значимость развития физических качеств	Текущий контроль: контрольные испытания, наблюдение
39-40	Равномерное прохождение дистанции 1 км. Горная часть. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом	Образовательно-обучающий (2 ч)	Правила доврачебной помощи при переломах конечностей. Правила безопасности на спусках и подъёмах. Спуск в низкой, средней и высокой	Характеризовать причины, признаки и последствия переломов и действия по оказанию доврачебной помощи при них; выполнять переход из стойки	Сделать сообщение о причинах, признаках и последствиях переломов и оказании доврачебной помощи при них; выполнить спуски в высокой стойке; закрепить подъём ёлочкой	Уметь применять полученные знания; уметь самостоятельно организовать действия на уроке согласно предложенному алгоритму;	Самостоятельно проводит разминку и игровые задания; умеет преодолевать трудности в игровых ситуациях; выполняет технические элементы волейболиста (стойка игрока, передачи над собой, передача	Текущий контроль: проверка домашнего задания

			стойках. Подъём полуёлоч- кой. Торможение плугом. Прохож- дение дистанции 1-2 км	устойчи- вости в высокую стойку; ориенти- роваться в различных стойках		уметь общаться и вза- имодейство вать со сверстникам и на принципах взаимоуваж ения и взаимопомо щи	мяча сверху, приём мяча снизу).	
41	Равномерно е прохождени е дистанции. Подвижные игры и эстафеты на лыжах	Образовате льно- тренировоч- ный (1 ч)	Слагаемые здорового образа жизни. Значение лыжного спорта для укрепления здоровья. Подвижные игры «Вызов номеров», «Догони свою пару», «Солнышко », «Кто быстрее». Эстафеты смешанные, командные, в парах, без палок	Характеризо вать понятие здорового образа жизни и выделять его ос- новные компонен- ты, определять их взаимосвязь со здоровьем человека; подбирать подвижные игры и игровые упражнения для развития	Применять изу- ченные способы передвижений на лыжах в со- ревновательной и игровой деятельности	Владеть способами наблюдения за показателям и индивидуал ьного здоровья, физического развития и физической под- готовленнос ти, использоват ь эти показатели в организации и проведении самостоятел ьных	Умеет быть самостоятельным и ответственным при выполнении практических заданий и те- стирования; выполняет технические элементы (стойка игрока, передачи над собой, передача мяча сверху, приём мяча снизу) в игре	Текущий кон- троль: наблюдение

				коор- динационны х способносте й и за- крепления техники передвижен ий на лыжах		занятий физической культурой		
42- 43	Равномерно е прохождени е дистанции. Поворот переступани ем	Образовате льно- обучающий (2 ч)	Самокontro ль на уроках лыжной подготовкой . Поворот переступани ем при изменении направления при движении по пересечённ ой местности попеременн ым двухшажны м ходом. Поворот пере- ступанием при спуске со склона в основной стойке лыжника	Измерять пульс до, во время и после выполнения физических упражнений ; сочетать разгибание ноги с отталки- ванием руками; выполнять энергичное отталки- вание наружной лыжей и быстрое приставлени е её к внутренней после отталкивани я	Контролировать пульс на уроке; выполнять поворот пере-ступанием при спуске в основной стойке и торможение плугом; закрепить правила безопасности на спусках и подъёмах; закрепить комплекс упражнений с лыжами и без лыж; закрепить спуски в разных стойках; за- крепить подъём ёлочкой	Уметь харак- теризовать двигательно е действие; само- стоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролиро- вать скорость передвижен ия на лыжах по пере- сечённой местности	Умеет видеть собственные ошибки и опре- делять способ их исправления; регулирует нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног	Текущий кон- троль: устный опрос (объяснение учащегося), метод практического контроля (практическая работа)

44	«Лыжня зовёт!» Коньковый ход	Образовательно-тренировочный (1 ч)	Правила лыжных соревнований. Комплекс общеразвивающих упражнений с лыжами и без лыж. Эстафета 4x100 м. Подвижная игра «Возьми крепость! »	Выполнять задания в условиях, приближённых к соревнованиям; выполнять правила соревнований при прохождении и дистанции изученными лыжными ходами	Объяснять правила соревнований по лыжным гонкам; измерять пульс до, во время и после выполнения физических упражнений; выполнять изученные элементы лыжного спорта в соревновательной деятельности	Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Умеет играть в волейбол по упрощённым правилам; знает правила индивидуального поведения при выполнении изученных технических элементов волейбола и обеспечивает защиту и сохранность своего здоровья на занятиях физической культурой	Текущий контроль: практическое задание
45	Правила самостоятельного выполнения упражнений	Образовательно-обучающий (1 ч)	Самостоятельные занятия по лыжной подготовке.	Организовывать и проводить самостоятельные	Выполнять правила безопасности на спусках и подъёмах; подбирать рбще-развивающие	Уметь выделять главное при организации и	Умеет отвечать на теоретические вопросы; умеет проявлять самостоятельность	Оперативный (этапный) контроль: тестирование

	и игр на лыжне		<p>Личная гигиена при занятиях лыжной подготовкой. Правила безопасности. Комплекс общеобразовательных упражнений с лыжами и без лыж на месте и в движении. Спуски в разных стойках. Подъем ёлочкой. Эстафеты</p>	<p>занятия по лыжной подготовке; основные гигиенические правила при занятиях лыжной подготовкой; ориентироваться в понятии «двойная опора»; выполнять подъем ёлочкой на ровной местности; выполнять переходы из разных стоек на спуске</p>	<p>упражнения с лыжами и без лыж на месте и в движении; выполнять спуски в разных стойках, подъем ёлочкой</p>	<p>проведении самостоятельных лыжных занятий; уметь оценивать выполнение спусков и подъемов при помощи учителя; уметь выявлять и устранять характерные ошибки выполнения комплекса общеобразовательных упражнений, подъемов и спусков</p>	<p>при выполнении заданий; умеет играть в волейбол по упрощенным правилам; умеет самостоятельно проводить разминку и эстафету</p>	
46	Бег на лыжах на результат	Образовательно-тренировочный (1ч)	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход. Одновременный</p>	<p>Соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам; демонстрировать умения передвигать</p>	<p>Применять правила соревнований в практической деятельности; закреплять ранее изученные упражнения лыжника на дистанции</p>	<p>Уметь самостоятельно планировать пути достижения цели в соревнованиях; уметь</p>	<p>Умеет отвечать на вопросы теоретического теста, связанные с Олимпийскими играми; умеет преодолевать трудности в ходе подвижных игр; умеет быть</p>	Текущий контроль: тестирование

			бесшажный ход. Поворот переступанием. Передвижение на лыжах 3 км	ся на лыжах в условиях, приближенных к соревнованиям		корректировать свои действия и действия сверстников в соответствии с ситуацией в ходе гонки; уметь анализировать и объективно оценивать результат деятельности и своей и сверстников	ловким, быстрым в играх на снегу	
47-48	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	Образовательно-тренировочный (2 ч)	Слагаемые здорового образа жизни. Значение лыжного спорта для укрепления здоровья. Подвижные игры «Вызов номеров», «Догони свою пару», «Солнышко», «Кто быстрее».	Характеризовать понятие здорового образа жизни и выделять его основные компоненты, определять их взаимосвязь со здоровьем человека; подбирать	Применять изученные способы передвижений на лыжах в соревновательной и игровой деятельности	Владеть способами наблюдения за показателями и индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели	Умеет правильно оценивать своё физическое развитие; умеет выполнять комплекс упражнений для сохранения и поддержания правильной осанки, для укрепления МЫШЦ стопы, выполняя утреннюю гимнастику и в других самостоятельных	Текущий контроль: решение практической задачи

			Эстафеты смешанные, командные, в парах, без палок	подвижные игры и игровые упражнения для развития координационных способностей и закрепления техники передвижений на лыжах		в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой	занятиях	
49	Правила баскетбола	Образовательно-познавательный (1 ч.)	Правила техники безопасности и на уроке баскетбола. Требования к одежде и обуви для занятий физическим и упражнениями и спортом (баскетбол). Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для	Руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от вида спорта; применять ранее изученные упражнения в разминке с мячом; организовывать и проводить игры и эстафеты с мячом по	Выполнять тестовое задание по определению и выбору правильной одежды и обуви для занятий баскетболом; подбирать упражнения для разминки и проводить её; подбирать и организовывать игры и эстафеты с мячом	Уметь определять форму одежды и обуви для занятий баскетболом; уметь подбирать упражнения и задания для игр и эстафет с мячом, для разминки; уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и сверстникам	Освоит правила поведения на занятиях по баскетболу; умеет высказываться и отстаивать свою точку зрения; умеет управлять эмоциями	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			занятий физическими упражнениями и спортом (баскетбол). Разминка с мячом. Подвижные игры и эстафеты с мячом для развития координационных способностей «Молекулы» , «Бегай, как я!»	собственном у выборе, соблюдая правила безопасности		и		
50	Стойки и перемещение игрока	Образовательно-познавательный (1ч.)	Правила техники безопасности и на уроке баскетбола. История развития мирового баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока	Выделять имена выдающихся баскетболистов мира; выполнять перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	Закрепить технику высокой, средней и низкой стойки баскетболиста; выполнять перемещения в высокой, средней и низкой стойках баскетболиста согласно правилам	Соблюдать нормы и правила поведения в различных игровых ситуациях; уметь выполнять перемещения в высокой, средней и низкой стойке	Освоит правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками, взаимодействуя с учителем; узнает санитарно-гигиенические нормы при занятиях баскетболом	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			лицом вперёд. Правила безопасного перемещения в стойке игрока. Подвижные игры «Числа» и «Цепочка»	вперёд; характеризовать основные правила безопасного поведения на уроках баскетбола; играть в подвижные игры		баскетболиста		
51	Перемещения из различных исходных положений	Образовательно-обучающий (1 ч.)	История баскетбола в России. Правила баскетбола (пробежка). Правила техники безопасности и при выполнении двигательных действий. Перемещения приставными шагами с изменением направления движения. Комплекс упражнений для развития	Выделять имена выдающихся баскетболистов в России; выполнять перемещения вперёд, в стороны, спиной вперёд из различных исходных положений; различные стойки с учётом игрового задания	Описывать технику заданного двигательного действия; закрепить технику стойки и перемещений баскетболиста согласно правилам	Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Умеет управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеет стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			коор- динационны х способносте й. Подвижные игры «Быстро в строй!» и «Пройди пару»					
52	Остановки двумя шагами и прыжком. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Образовате льно- обучающий (1ч.)	История развития баскетбола в регионе. Правила игры в баскетбол (пробежка). Стойки и переме- щения Останов ки двумя шагами и прыжком. Эстафеты и подвижные игры для развития ко- ординацион ных способносте й. Подвижная игра «День и	Выделять имена выдающихс я баскетболис тов региона; выполнять передви- жения в стойке баскетболис та с учётом игровой ситуации; выполнять остановки двумя шагами и прыжком	Характеризовать деятельность баскет- болистов мира, России и региона; закрепить технику сочетания разных способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты); выпол- нять изученные правила в игре; закрепить технику стойки и перемещений баскетболиста	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательно го действия; уметь регулировать нагрузку при вы- полнении упражнений с учётом физической под- готовленнос ти; уметь управлять эмоциями при общении со сверстникам и; уметь оценивать	Умеет выделять основной технический элемент в игро- вой ситуации с учётом ин- дивидуальных особенностей; умеет выполнять комплексы упражнений для развития коор- динационных способностей; освоит правила поведения на уроке в процессе игровой ситуации	Текущий кон- троль: устный опрос (рассказ учащегося), наблюдение

			ночь баскетболистов »			выполнение двигательного действия при помощи учителя		
53	Волейбол: требования и правила	Образовательно-познавательный (1 ч)	Правила техники безопасности и на уроке волейбола. Требования к одежде и обуви для занятий волейболом. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (волейбол). Игра пионербол	Руководствоваться правилами выбора обуви и одежды в зависимости от вида спорта; применять ранее изученные упражнения для разминки с мячом; организовывать и проводить игры с мячом по собственному выбору, соблюдая правила безопасности	Подбирать упражнения для разминки и проводить её; подбирать и организовывать игры с мячом	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи своего обучения волейболу; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстниками и в процессе игры и игровых заданий; уметь соотносить результаты деятельности и на уроке с поставленным и задачами	Умеет высказываться и отстаивать свою точку зрения; умеет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; готов следовать нормам здорового сберегающего поведения на занятиях по волейболу	

						обучения		
54	Волейбол: стойка игрока. Передачи мяча над собой	Образовательно-познавательный (2 ч)	Ознакомление с историей волейбола. История развития мирового волейбола; ; ла. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Подвижная игра «Свеча»	Знать фамилии выдающихся волейболистов мира; выполнять основные технические элементы волейбола (перемещения в стойке приставным и шагами, боком, лицом и спиной вперёд); характеризовать основные правила безопасного поведения на занятиях по волейболу	Выполнять передачи мяча двумя руками над собой	Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении практически заданий; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками; уметь соотносить результаты деятельности и на уроке с поставленными задачами	Умеет быть координированным и ловким при перемещениях в стойке волейболиста; умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил техники безопасности	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение
55	Волейбол: передачи мяча сверху	Образовательно-обучающий (2 ч)	История волейбола на Олимпийских играх. Передачи мяча в парах	Знать фамилии выдающихся волейболистов олимпийцев	Выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; закрепить основные правила безопасного поведения на уроках	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь	Умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			и тройках. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Пасовка волейболиста», «Точно водящему»	; выполнять передачу мяча сверху в парах и тройках; выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	волейбола; правила игр «Пасовка волейболиста » и «Точно водящему»	аргументировать ответы на вопросы по . олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя... .. и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстникам и в процессе подвижных игр	относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; умеет выполнять комплексы упражнений для развития скоростных и скоростно-силовых качеств, используя элементы волейбола	
--	--	--	---	---	---	--	--	--

56	Волейбол: приём мяча снизу. Игровые задания. Волейбол как спортивная игра. Техника владения мячом	Образовательно-тренировочный (3 ч)	Упражнения в парах с мячом. Приём мяча снизу. Комплекс упражнений для развития координационных и скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто точнее?». Домашнее задание (придумать игру с мячом и составить комплекс для разминки с мячом). Игра «Пионербол» (мини-волейбол) по упрощённым правилам	Выполнять специальные упражнения с мячом в парах; выполнять приём мяча двумя руками на месте; выполнять комплекс упражнений для развития координации	Выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; соблюдать правила безопасности при работе с мячом и во время игры	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь объяснять выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте; уметь находить ошибки и пути их исправления при помощи учителя	Умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; умеет выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками на месте; понимает значимость развития физических качеств	Текущий контроль: устный опрос (рассказ учащегося), контрольные упражнения. Тестирование
57-58	Бег на скорость (до	Образователь	Правила техники	Называть имена	Выполнять бег на короткие дистанции	Уметь соблюдать	Умеет применять правила	Текущий контроль: устный

	40 м)	но-обучающий (2ч)	<p>безопасность и на уроке лёгкой атлетики (при беге на короткие дистанции). История развития лёгкой атлетики в мире. Комплекс обще-развивающих и специальных беговых упражнений. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением . Бег на короткие дистанции до 40 м. Подвижные игры беговой направленности «Вызов номеров», «Колдунчики»</p>	<p>выдающихся спортсменов - легкоатлетов; выделять технические элементы в беге на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)</p>	согласно правилам	<p>нормы и правила поведения во время подвижных игр и беговых упражнений ; уметь строить продуктивную взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой деятельности; уметь провести самооценку выполненных беговых упражнений и результатов подвижных игр</p>	<p>поведения на уроках лёгкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействуя с учителем; знает санитарно-гигиенические нормы во время занятий лёгкой атлетикой; умеет бегать на короткие дистанции</p>	опрос (беседа), наблюдение
--	-------	-------------------	---	---	-------------------	---	---	----------------------------

59 - 60	Бег 60 м	Образовательный (2 ч.)	История развития лёгкой атлетики в России. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Правила техники безопасности и при выполнении бега. Комплекс обще-развивающих и специальных беговых упражнений. Низкий старт. Бег 60 м. Подвижные игры и эстафеты	Называть выдающихся бегунов России; определять правила соревнований по бегу на 60 м; выполнять низкий старт	Описывать технику бега на короткие дистанции; выполнять бег на 60 м с высокого и низкого старта	Уметь находить ошибки техники у сверстников; уметь взаимодействовать со сверстниками и и учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать выполнение контрольных упражнений	Владеет умением бегать на 60 м с максимальной скоростью; умеет управлять эмоциями в игровых и соревновательных ситуациях	Текущий контроль: контрольное упражнение
61 - 62	Прыжок в длину с разбега	Образовательный (2 ч.)	Правила соревнований по прыжкам в длину. Комплекс упражнений для укрепления	Описывать технику прыжка в длину с разбега; выполнять прыжок в длину с	Характеризовать правила соревнований по прыжкам в длину с места и разбега; выполнять комплекс упражнений для укрепления	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Умеет применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств;	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			голеностопного сустава. Комплекс общеразвивающих упражнений прыжковой направленности. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижная игра прыжковой направленности «Мячик»	разбега (с 7-9 шагов)	голеностопного сустава	культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры «Мячик»	развивает самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр	
63	Бег 1000 м. Выполнение ВФСК ГТО	Образовательно-тренировочный (1ч)	История лёгкой атлетики на Олимпийских играх. Правила соревнований в беге на 1000 м. Комплекс общеразвивающих и специальных беговых	Определять правила соревнований в беге на 1000 м; выполнять бег на 1000 м; выполнять упражнения для развития силы	Характеризовать историю лёгкой атлетики на Олимпийских играх; описывать технику бега на длинные дистанции	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время выполнения заданий; уметь оценивать технику бега на 1000 м при помощи	Знает основные исторические факты развития лёгкой атлетики в мире и РФ; умеет регулировать нагрузку во время бега на 1000 м; умеет бегать 1000 м с минимальным количеством ошибок и с наилучшим	Текущий контроль: устный опрос (рассказ учащегося), контрольное упражнение. Тестирование

			упражнений. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Упражнения для развития силы			учителя; уметь взаимодействовать со сверстниками и и учителем во время выполнения упражнений	результатом с учётом индивидуальной физической подготовленности	
64 - 65	Метание малого мяча	Образовательно-обучающий (2 ч.)	Правила техники безопасности и при метаниях мяча. Комплекс упражнений с малым мячом. Метание малого мяча на дальность, дальность отскока от стены и заданное расстояние. Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра с теннисным	Описывать технику выполнения метательных упражнений ; выполнять метание малого мяча с места и в движении; определять правила техники безопасности и во время метаний; подбирать упражнения и подвижные игры, используя изученные технические	Выделять основное звено техники метания малого мяча; самостоятельно проводить в группе упражнения с мячом; применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств	Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практически заданных; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метательных упражнений ; уметь взаимодействовать со сверстниками в	Знает роль метательных упражнений для самосовершенствования и подготовки к сдаче норм комплекса ГТО; умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умеет правильно выполнять освоенные элементы; умеет самостоятельно осваивать метательные упражнения	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			мячом «Стрелки»	приёмы и задачи обучения		процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности		
66	Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение ВФСК ГТО,	Образовательно-Тренировочный (1 ч.)	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разными по весу мячами. Выбор упражнений с учётом задач обучения. Контрольные упражнения (прыжки через препятствия, метание мяча в цель)	Подбирать упражнения для самостоятельных занятий	Демонстрировать правильное выполнение упражнений разной направленности; самостоятельно проводить в группе упражнения по заданию учителя	Уметь оценивать правильность выполнения прыжковых и метательных упражнений; уметь осуществлять контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных действий и развития физических качеств; уметь организовывать	Умеет выполнять прыжковые и метательные упражнения; уважительно относится к сверстникам; проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеет выбирать режим физической нагрузки в процессе развития скоростно-силовых качеств	Текущий контроль: контрольные испытания, наблюдение частоты сердечных сокращений.

						вать деятельность сверстников в процессе проведения общеразвивающих упражнений		
67	Туризм. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	Контр.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе.	Повышать функциональные возможности и в подготовке к выполнению ВФСК ГТО		Уметь самостоятельно находить информацию о значении организации пеших походов. знать требования к бережному отношению к природе	Знать роль туристических походов для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей.	Текущий контроль
68	Плавание. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Развитие физических качеств	Контр.	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание		Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной	Уметь самостоятельно находить информацию о значении занятий по плаванию. Уметь	Знать роль плавания для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс	

			как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Развитие физических качеств через игры и эстафеты		игровой деятельности.Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях.	использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	упражнений для развития соответствующих способностей;уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и выполнять упражнения по плаванию.	
--	--	--	--	--	--	---	---	--

Приложение 2

Система оценки достижения формируемых результатов освоения предмета физическая культура

При оценивании **знаний** по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Далее приводятся примеры.

1. Теоретические знания.

Тема I. История физической культуры. Олимпийские игры древности

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. В данном примере ученик должен ответить на 10 тестов. Ученик получает оценку: «5» за 9-10 правильных ответов; Оценку «4» за 7-8 правильных ответов; Оценку «3» за 5-6 правильных ответов.

Остальные темы прописывать?

Тест 1.

Первые.....появились в первобытном обществе. Человек должен был добывать себе еду, защищаться от диких животных. Для этого первобытные люди учили своих детей метать камни, лазать по деревьям, бегать, прыгать, плавать.

Тест 2.

На Олимпийских играх атлеты состязались в разных видах физических упражнений. Самым популярным из них было пятиборье-..... В него входили бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба. Кроме пентатлона в программу Игр входили соревнования по.....

Тест 3.

Дистанция для бега равнялась.....спуниям, что равнялось 1 стадией.....м, см.....

Тест 4.

В каждом виде программы определялся победитель. Высшую награду получал..... . Ему вручали..... или..... , на родине победителя устанавливали его , его изображали.....

Тест 5.

Первым победителем Игр был атлет из города, звали его..... . Наиболее прославленные из героев древних олимпийских состязаний был бегун..... с острова, борец из города.....

Тест 6.

Юношеские состязания впервые были включены в программу игр в до н.э. Дистанция бега для юношей составляла длины беговой дорожки стадиона..

Тест 7.

Проводили и судили Игры..... Они были и и

Тест 8.

На играх запрещалось применять

Тест 9.

Игры в древней Олимпии проходили на протяжении..... и продолжались после захвата греческих земель Римом. В...римский император запретил их проведение по религиозным соображениям.

Тест 10.

Многие сооружения в Олимпии были разрушены, и идея Олимпийских игр была забыта более чем на

Тема II. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, например:

1. Легкая атлетика

- Техника высокого старта.

Оценка «5» ставится если упражнение выполнено технически правильно.

Оценка «4» ставится за незначительные ошибки (неправильная постановка рук, ног, туловища, голова опущена вниз);

Оценка «3» ставится за грубые ошибки (туловище прямое, одноименная постановка рук и ног, широко расставлены ноги, медленные шаги широкие, взгляд вниз).

- Техника бега с высоким подниманием бедра:

Оценка «5» ставится согласованная работа рук и ног.

Оценка «4» ставится за незначительные ошибки (неправильная работа рук и туловища).

Оценка «3» ставится, когда есть грубая ошибка (опускание на пятку).