муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Каширинская средняя общеобразовательная школа имени Белоусова Д.А.»

«Рассмотрено» на педагогическом совете протокол №1 « 28 »августа 2015 г.	«Согласовано» зам. директора по УВР _____М.А.Антощенко « 26 » августа 2015 г.	«Утверждаю» директор школы _____Т.П.Курочкина 01.09.2015г.

Рабочая программа учебного предмета

"Физическая культура"

7.8.9.10.11 класс

Авторы составители: Сонорукова В.П.
учитель физ-ры, I категория

с.Каширино
2015
год

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» **для 8 класса** включает федеральный и региональный компоненты государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре. Программа составлена на основе:

1.- федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 5 марта 2004 года №1089;

1. - примерной программы по физической культурой, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);
2. - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2004 г., допущенной Министерством образования РФ.);
3. Закон Курганской области «О региональном (национально-региональном) компоненте государственных образовательных стандартов общего образования в Курганской области»,

- основной образовательной программы основного общего образования МКОУ

«Каширинская средняя общеобразовательная школа имени Белоусова Д.А.»

Действующее программное обеспечение преподавания физической культуры в 1□11 классах предполагает проведение физкультуры на основе программ:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, А.А. Зденевич. – М: Физкультура и спорт, 2012. – 70 с.

Учебно-методический комплект

1. **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Учебники:

1.Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

2.Физическая культура 5-6-7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Рабочая программа по физической культуре **в 8 классе** своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Изучение предмета «Физическая культура» **в 8 классе** способствует решению следующих **задач:**

1) содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2) обучение основам базовых видов двигательных действий;
3) дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5) формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7) воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, избранных видах спорта в свободное время;
8) формирование организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
10) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

11) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

- Объем программы – 102 часа .Вариативная часть программы (12 часов) передана на усиление подраздела «Спортивные игры».

- В практике преподавания физической культуры доминирует комбинированный урок, предполагающий наличие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствания полученных знаний, двигательных навыков.

- Рубежный контроль проводится в форме зачета.

2. Учебно-тематический план

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) трехразовых занятиях в неделю

РАСПРЕДЕЛЕНИЕУЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	1 ЧЕТВ	2 ЧЕТВ	3 ЧЕТВ	4 ЧЕТВ	ВСЕГО ЧАСОВ
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ (часы)	2	2	2	2	8
ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНЫМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ (часы)	25	18	29	28	100
ГИМНАСТИКА		*18*			*18*
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	*10*		*13*	*8*	*31*
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	*12*			*17*	*29*
ЛЫЖНАЯ ИЛИ КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА			*16*		*16*
ТЕСТИРОВАНИЕ	*3*			*3*	*6*
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ					
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА					
БЫСТРОТА ДВИЖЕНИЙ					
ЛОВКОСТЬ					
ГИБКОСТЬ					

СИЛА					
ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ					

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ
ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности[1].

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ [2]

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

---

1 Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

2 С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный,* эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча .Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе,* мини-футболе.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
(в процессе уроков)
8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры.

8 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

8 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

8 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

8 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание

помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть
8 класс
Спортивные игры
Баскетбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
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).
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 штрафной бросок.
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) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Волейбол.
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). 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, прием мяча снизу. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.
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.
Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.
Футбол.
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.
Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Гимнастика с элементами акробатики.
Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.
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 ногой, 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, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.
Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.
Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
Легкая атлетика.
Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.
Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 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 (1x1 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.
Лыжная подготовка.
Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный , бесшажный ,коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;
Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;
Спуски основной стойке по прямой и наискось.
Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

4.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОСВОИВШИХ ПРОГРАММУ

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Специальные умения, навыки, способы деятельности

В результате освоения федерального компонента курса физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать:

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

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

В результате освоения регионального компонента курса обучающийся **должен**

знать/понимать:

вклад рационально организованной двигательной активности в качество и продуктивность повседневной жизнедеятельности (высокая работоспособность, результативность учебной деятельности, удовлетворительное эмоциональное состояние);

действие физических упражнений в отношении функционального состояния отдельных органов и систем, в отношении процессов роста и развития;

условия проявления оздоровительного эффекта физических упражнений, пути повышения эффективности физических упражнений с оздоровительной направленностью;

принципы и правила конструирования комплексов физических упражнений с различными целевыми установками оздоровительного характера;

уметь:

осуществлять элементарную оценку преобразований в организме под влиянием двигательной деятельности;

распределять физические упражнения по выраженности оздоровительного эффекта;

обеспечивать оптимальный выбор и рациональное применение физических упражнений для решения конкретных оздоровительных задач;

конструировать комплекс оздоровительных упражнений, демонстрировать его, составлять план-конспект занятия;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения общей работоспособности, предупреждения наиболее распространенных отклонений в состоянии здоровья (в том числе школьно-зависимых).

4. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

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

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

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

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

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

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

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

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

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

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

5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.
Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования

- *Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет*

-

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (текст)	Возраст лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			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	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек.	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	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3	8	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 выше	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 выше	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 стоя, см	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
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	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 виса лежа (девочки), кол-во раз	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

8-й класс

Низкий старт

Рис. 6. Низкий старт

Низкий старт – это способ начала бега, который обеспечивает условия для развития максимальной скорости бега на возможно более коротком отрезке дистанции.

По команде *«На старт!»* руки опираются на грунт пальцами на ширине плеч, голова и туловище образуют одну прямую линию. Взгляд направлен на 1–2 м вперед от линии старта. Сильная нога впереди, на расстоянии 1,5–2 ступни до линии старта, а колено другой ноги располагается на грунте около стопы впередистоящей. Тяжесть тела равномерно распределена между всеми точками опоры.

По команде *«Внимание!»* тяжесть тела переносится на руки и на впередистоящую ногу, таз поднимается несколько выше уровня плеч, ноги слегка выпрямляются, бегун замирает.

По команде *«Марш!»* бегун энергично отталкивается ногами, при этом сзади стоящая нога быстро выносится вперед-вверх, а впереди стоящая полностью разгибается. Руки, согнутые в локтевых суставах, выполняют быстрые энергичные движения. Отталкивание производится под острым углом, движения при выходе со старта выполняются максимально быстро.

Ошибки

- Голова сильно отклонена назад, спина прогнута;
- бегун слишком сильно опирается на руки;
- высоко поднят таз, ноги практически выпрямлены;
- быстрое выпрямление туловища.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено правильно, без ошибок, легко;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущена 1 ошибка;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено 2 и более ошибок.

Метание мяча с 5–8 шагов разбега

В 8-м классе основное внимание уделяется техническому выполнению всех фаз броска:

- разбег должен увеличивать скорость вылета снаряда;
- бросок выполняется хлестко, осуществляется передача всех усилий броска в снаряд;
- осуществляется перенос веса тела с одной ноги на другую для удержания равновесия, что позволяет не заступить за ограничительную линию.

Ученикам предлагается выполнить броски мяча с 5–8 шагов разбега в коридоре шириной 10 м на технику выполнения.

Ошибки

- Нет скрестного шага;
- заступ;
- неправильная работа бросающей руки;
- мяч не попал в «коридор»;
- выполнена остановка после разбега, а потом – бросок.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено легко, без ошибок;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущена 1 ошибка;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено 2 и более ошибок.

Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 шагов разбега

Восьмиклассники должны уметь при доступной им скорости разбега совершать безостановочное отталкивание. Поэтому при оценивании основное внимание уделяется всем фазам прыжка:

- правильному ритму и темпу разбега;
- точному попаданию на доску отталкивания;
- фазе полета;
- приземлению.

Ученикам предлагается выполнить прыжок в длину с 11–13 шагов разбега на технику.

Ошибки

- Слабый разбег;
- заступ;
- приземление на прямые ноги;
- слабая работа рук.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено легко, без ошибок;
- «4» – упражнение выполнено с напряжением, допущена 1 ошибка;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено 2 и более ошибок.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7–9 шагов разбега

При оценивании основное внимание уделяется всем основным фазам прыжка. В качестве контрольного задания учащимся предлагается выполнить прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7–9 шагов разбега на технику.

Ошибки

- Недостаточно сильный разбег;
- отталкивание не дальней от планки ногой;
- неправильная работа ног в полете;
- слабая работа рук.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено легко, без ошибок;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущена 1 ошибка;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено 2 и более ошибок.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	**Отметки**					
	Мальчики			**Девочки**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**

1. Прыжок в длину с места (см)	210	180	160	200	160	145
2. Бег 3×10 м (сек.)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
3. Бег на 30 м (сек.)	4,7	5,5	5,8	4,9	5,8	6,0
4. Бег на 60 м (сек.)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
5. Бег на 2000 м (мин., сек.)	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
6. Бег на 1000 м (мин., сек.)	4.00	4.300	5.20	4.40	5.10	6.10
7. Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
8. Прыжок в высоту с разбега (см)	130	120	105	115	105	95
9. Метание мяча (м)	42	37	28	27	21	17

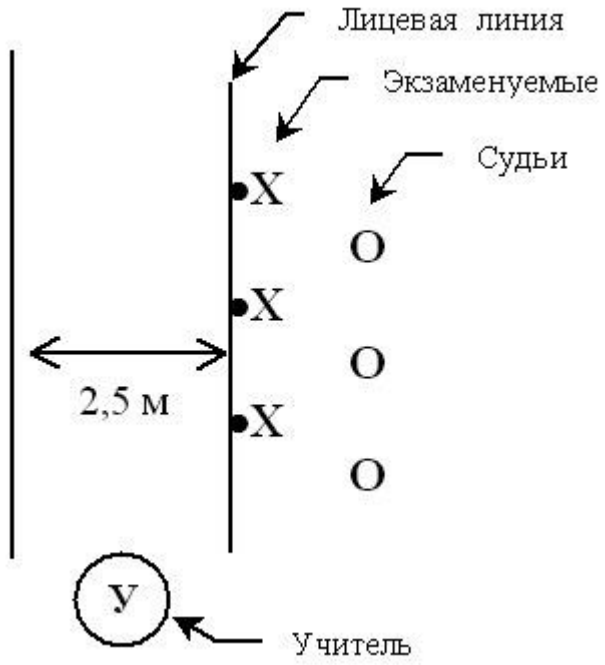
8-й класс

Передачи мяча двумя руками от груди

Передачи мяча двумя руками от груди в течение 30 сек.

Трое или четверо учащихся (экзаменуемые) располагаются за лицевой линией волейбольной площадки перед стеной на расстоянии 2,5 м.

Другие 3–4 ученика – судьи – располагаются сбоку от экзаменуемых. По сигналу учителя учащиеся выполняют передачи в стену двумя руками от груди, а судьи подсчитывают количество передач в течение 30 сек.



Ошибки

• передачи с линии (заступ);
• передачи одной рукой от груди.

Оценивание

Мальчики

• «5» – 26 передач;
• «4» – 24 передачи;
• «3» – 23 передачи.

Девочки

• «5» – 24 передачи;
• «4» – 22 передачи;
• «3» – 20 передач.

Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 1,5–2 м

Бросок в прыжке – это бросок в безопорном положении тела во время прыжка.

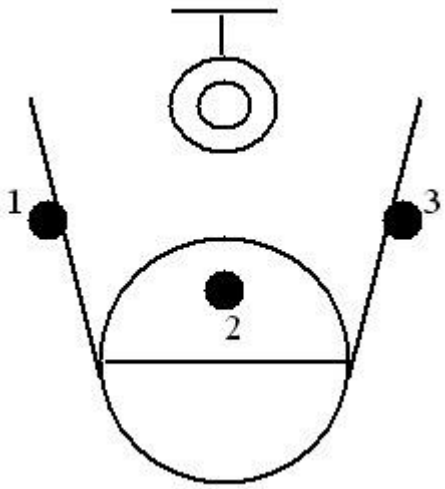
И.п. – то же, что при броске с места (см. учебный материал для 5-го класса), но игрок находится в воздухе и выпускает мяч из рук в наивысшей точке прыжка.

Учащиеся располагаются по 3–4 человека на расстоянии 1,5–2 м от кольца и поочередно выполняют броски.

Ошибки

• неверное исходное положение;
• несогласованность движений рук и ног;
• потеря равновесия в полете;
• отсутствие работы кисти.

Броски мяча в кольцо с места



Броски мяча с места с трех точек в кольцо. Каждый ученик должен выполнить 5 бросков.

Оценивание

Мальчики

• «5» – 8 попаданий;
• «4» – 6 попаданий;
• «3» – 5 попаданий.

Девочки

• «5» – 7 попаданий;
• «4» – 5 попаданий;
• «3» – 4 попадания.

Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения

У каждого ученика есть 10 попыток для выполнения броска мячом в кольцо после ведения и двух шагов (см. учебный материал для 7-го класса).

Оценивание

Мальчики

• «5» – 7 попаданий;
• «4» – 6 попаданий;
• «3» – 3 попадания.

Девочки

• «5» – 6 попаданий;
• «4» – 5 попаданий;
• «3» – 3 попадания.

8-й класс (волейбол)

Изучаемые элементы волейбола
Передачи мяча сверху и снизу:
над собой;
во встречных колоннах;
в парах через сетку.
Нижняя прямая подача.
Прием мяча с подачи.
Игра в мини-волейбол.

Верхняя передача над собой
На выполнения задания дается 2 попытки.
Высота отскока мяча от рук – не менее 1,5–2 м.

Оценивание	Мальчики		Девочки	
отметка	количество передач		отметка	количество передач
5	20		5	17
4	16		4	13
3	12		3	9

Передача снизу над собой
На выполнение задания дается 3 попытки.
Высота отскока мяча от рук – не менее 1 м.

Оценивание	Мальчики		Девочки	
отметка	количество передач		отметка	количество передач
5	20		5	17
4	16		4	13
3	12		3	9

Передача сверху и снизу над собой

На выполнение задания дается 3 попытки.
Высота отскока мяча от рук – не менее 1,5 м.

Оценивание	Мальчики		Девочки	
отметка	количество передач		отметка	количество передач
5	20		5	17
4	16		4	14
3	12		3	10

Передача в парах через сетку
Высота сетки – не ниже 2 м.
Расстояние между игроками – не менее 4 м.
На выполнение задания дается 3 попытки.

Оценивание	Мальчики		Девочки	
отметка	количество передач		отметка	количество передач
5	22		5	18
4	18		4	16
3	12		3	10

Встречная передача в колоннах
Расстояние между колоннами – не менее 3 м (см. рис. 1).
После передачи игрок уходит в конец своей колонны.
На выполнение задания дается 6 попыток.

Рис. 1. Встречная передача мяча в колоннах

Оценивание	Мальчики		Девочки	
отметка	количество передач		отметка	количество передач
5	15		5	12
4	12		4	8
3	8		3	5

Нижняя прямая подача
На выполнения задания дается 4 попытки.
Расстояние до сетки – не менее 6 м.
Высота сетки – не менее 2 м.
Необходимо попасть в площадку размером 9×6 м.

Оценивание	Мальчики		Девочки	
отметка	количество передач		отметка	количество передач
5	3		5	2
4	2		4	1
	-	3	1	3

7. ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Использованные информационные источники

1. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 классы /Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер. – М.: Владос, 2002 . – 144 с.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
5. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
6. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
7. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001 – 480 с.
9. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007 .- 128 с.
10. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области.

Литература для обучающихся

1. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 кл.: Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений /И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: Владос, 2003 . – 208 с.
2. Лях В.И. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005. – 207 с.
3. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений /Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.. – М.: Просвещение, 1997 – 112 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Учебно-материальное обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Бревно напольное 3 м. Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная. Стенка гимнастическая 2,8 х 0,8 м.. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию. Брусья женские и мужские.

«Упражнения легкой атлетики»:

Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Ядро легкоатлетическое 5,5 кг. Секундомер однокнопочный. Финишная ленточка. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Упражнения лыжной подготовки»:

Лыжи, палки лыжные. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр (10х2 см). Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.. Фермы настенные баскетбольные.

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	дата	
			план	факт
Знания о физической культуре (1 час)				
1	Физическая культура в современном обществе.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.		
Легкая атлетика (14 часов)				
2	Низкий старт до 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
3	Скоростной бег до 70 м			
4	Бег на результат 60 м			
5	Высокий старт			
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
7	Кроссовый бег			
8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)			
9	Челночный бег			
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
11				

12				
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
14	Метание малого мяча на дальность			
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			
Волейбол (12 часов)				
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
17	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
18	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
20	Передача над собой во встречных колоннах			
21				
22	Отбивание кулаком через			

23	сетку			
24	Нижняя прямая подача	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
25				
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
27				
Знания о физической культуре (1 час)				
28	Всестороннее гармоническое физическое развитие.	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.		
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
29	Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы		
30	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.			
31	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		

32	колене.(девочки)			
33	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).			
34				
35	Акробатическая комбинация			
36				
37				
38	Ритмическая гимнастика			
39				
40	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		
41				
42				

43	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		
44				
45				
46	*Мальчики:*	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа		

47	Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад *Девочки:* Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с	разученных упражнений		

48	поворотом на 90 °			
Знания о физической культуре (1 час)				
49	Здоровье и здоровый образ жизни.	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.		
Лыжная подготовка (Лыжные гонки) (12 часов)				
50	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
51				
52	Коньковый ход			
53				
54				
55	Торможение и поворот "плугом"			
56				

57	Игры на лыжах			
58				
59	Передвижение на лыжах до 4,5 км			
60				
61				
Волейбол (8 часов)				
62	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
63	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
64	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
65	Передача над собой во встречных колоннах			
66	Отбивание кулаком через сетку			
67	Нижняя прямая подача	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
68	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
69				

Баскетбол (9 часов)				
70	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
72	Остановка двумя шагами и прыжком			
73	Повороты без мяча и с мячом			
74	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
75	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
76	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.			
77	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
78	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			

79	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
Знания о физической культуре (1 час)				
80	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.		
Баскетбол (9 часов)				
81	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
82				
83	Штрафной бросок			
84				
85	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
86	Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности,		

87		используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
88				
89				
Легкая атлетика (14 часов)				
90	Низкий старт до 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
91	Бег с ускорением от 70 до 80 м			
92	Бег на результат 60 м			
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
94	Кроссовый бег			
95	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)			
96	Челночный бег			
97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
98				

99				
100	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
101	Метание малого мяча на дальность			
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			