

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

## **ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 274 с углубленным изучением  
иностранных языков Кировского района Санкт-Петербурга  
198215, Санкт-Петербург, Дачный проспект 34, кор. 2, литер А, тел./факс:377-36-23**

### **РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
физической культуры, ОБЖ,  
ИЗО, музыки

Председатель МО  
\_\_\_\_\_ /

Протокол № 5  
от «02» июня 2023 г.

### **СОГЛАСОВАНО**

решением Педагогического  
совета ГБОУ СОШ № 274  
с углубленным изучением  
иностранных языков  
Кировского района  
Санкт-Петербурга

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

### **УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ № 274  
с углубленным изучением  
иностранных языков  
Кировского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/Н.П. Кузьмина

Приказ № 62  
от «30» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8а класса

учитель: Марьяшина Татьяна Константиновна

**Санкт-Петербург 2023 г.**

## **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

- |   |            |
|---|------------|
| 1. Пояснительная записка  | стр. 2-11  |
| 2. Тематический план (основное содержание) учебного курса         | стр.12-19  |
| 3. Календарно-тематический планирование                           | стр.20-32  |
| 4. Требования к уровню подготовки учащихся                        | стр. 32-38 |
| 5. Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся... | стр.38-39  |
| 6. Перечень ресурсного обеспечения                                | стр.39-41  |
| 7. Список литературы, учебных пособий                             | стр.41-42  |

## ***Пояснительная записка***

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 8 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования с учетом Примерных программ по физической культуре и Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования и ориентирована на использование учебника(авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

В ней также учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.

Программа ***отражает базовый уровень*** подготовки школьников. ***Базисный учебный (образовательный) план на изучение физической культуры в 4 классе основной школы отводит 3 часов в неделю (34 рабочих недель), всего 102 урока.***

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, требования учителей и методистов необходимости обновления содержания образования, внедрение новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

***Целями предмета являются:***

- Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью
- Целостное развитие физических и психических качеств обучаемых
- Творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни

Поэтому рабочая программа направлена на решение ***следующих задач:***

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта.
- Формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.
- Обучение навыкам и умениям самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями.
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### ***Структура курса***

***Структурно курс состоит из трёх учебных разделов:*** теоретического, практического и контрольно-оценочного, обеспечивающих знаний о физической культуре,

- ***Теоретический раздел*** соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе( медико-биологические основы деятельности), знания о человеке( психолого-педагогические основы

деятельности), знания об обществе( историко-социологические основы деятельности).

- *Практический раздел* ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.
- *В контрольно-оценочном* разделе указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности физической культуры каждого ученика.

Настоящая программа основана на базовых видах спорта: Лёгкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, баскетбол, волейбол, ОФП и кроссовая подготовка.

Формы организации занятий в основной школе- уроки физ. культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения программы целесообразно **использовать три типа уроков**:

1. На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению таких занятий.
2. Уроки с образовательно-предметной направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных играх, кроссовой подготовке. На этих уроках учащиеся приобретают новые знания (названия упражнений и технику их выполнения)
3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств у обучаемых. Школьники на таких уроках получают представление о физических нагрузках о её влиянии на организм, способы контроля и регулировки нагрузки.

#### **Место в базисном и учебном плане школы**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 6 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 105 часов. Из этого объема в программе выделяются резервные уроки, которые используются преподавателями по своему усмотрению.

#### **Содержание программного материала**

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 8 классе отведено 87 часов, на вариативную часть – 18 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждом триместре на первых уроках 8-10 минут, в течение триместра по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры». В связи с имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки в базовой части распределены в спортивные игры. Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений.

## Перечень ресурсного обеспечения

№	Компоненты материально-технического ресурса обеспечения реализации основной образовательной программы начального общего образования
1.	<p style="text-align: center;"><i>Демонстрационные учебные пособия</i></p> 1.1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. 1.2. Плакаты методические
2.	<p style="text-align: center;"><i>Технические средства обучения (ТСО)</i></p> 2.1. DVD-плеер 2.2. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок. 2.3. Радиомикрофон 2.4. Мегафон
3.	<p style="text-align: center;"><i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i></p> 3.1. Стенка гимнастическая 3.2. Бревно гимнастическое 3.3. Козел гимнастический 3.4. Конь гимнастический 3.5. Перекладина гимнастическая 3.6. Канат для лазанья с механизмом крепления 3.7. Мост гимнастический 3.8. Скамейка гимнастическая жесткая 3.9. Гантели наборные 3.10. Маты гимнастические 3.11. Мяч набивной (1кг, 2 кг) 3.12. Мяч малый (теннисный) 3.13. Скакалка гимнастическая 3.14. Палка гимнастическая 3.15. Обруч гимнастический 3.16. Секундомер 3.17. Сетка для переноса малых мячей <p style="text-align: center;"><i>Легкая атлетика</i></p> 3.18. Планка для прыжков в высоту 3.19. Стойка для прыжков высоту 3.20. Дорожка разметочная для прыжков в длину 3.21. Рулетка измерительная 3.22. Номера нагрудные <p style="text-align: center;"><i>Подвижные и спортивные игры</i></p> 3.23. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой 3.24. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой 3.25. Мячи баскетбольные 3.26. Стойки волейбольные универсальные 3.27. Сетка волейбольная 3.28. Мячи волейбольные 3.29. Мячи футбольные 3.30. Компрессор для накачивания мячей <p style="text-align: center;"><i>Средства первой помощи</i></p> 3.31. Аптечка медицинская
4.	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>

	<p>4.1. Спортивный зал игровой</p> <p>4.2. Спортивный зал гимнастический</p> <p>4.3. Раздевалки для мальчиков и девочек</p> <p>4.4.Туалет</p> <p>4.5. Зоны рекреации</p> <p>4.6.Кабинет учителя</p> <p>4.7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования</p>
5.	<p style="text-align: center;"><b>Пришкольный стадион (площадка)</b></p> <p>5.1. Легкоатлетическая дорожка</p> <p>5.2. Сектор для прыжков в длину</p> <p>5.3. Игровое поле для футбола (мини-футбола)</p> <p>5.4. Площадка игровая баскетбольная</p> <p>5.5. Площадка игровая волейбольная</p> <p>5.6. Гимнастический городок</p> <p>5.7. Полоса препятствий</p>
6.	<p><b><i>Цифровые информационные инструменты и источники.</i></b></p> <p>Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.</p>

## Список литературы, учебных пособий

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях., А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2008 г.
2. Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура, основная школа, средняя (полная) школа 5-11 классы Автор: А.П. Матвеев. Москва «Просвещение» 2006 г.
3. Стандарты второго поколения. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Москва.»Просвещение» 2010 г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М.Я. Виленского, В.И. Ляха,, 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2012 г.
5. Учебно-методическое пособие. Рабочая программа к предметной линии учебников Погадаева Г.И. Физическая культура 5-9 классы. Москва «ДРОФА» 2012 г.
6. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. Авторы: О.С. Слуцкер., Т.Г. Полухина., В.С. Козырев. Федерация фитнес-аэробики России. Москва 2011 г.
7. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2005 г.
8. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
9. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
10. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
11. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.

12. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.

## **Интернет ресурсы**

[www. edu](http://www.edu) - "Российское образование" Федеральный портал.

[www.school.edu](http://www.school.edu) - "Российский общеобразовательный портал".

Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры

[www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)"Сеть творческих учителей"

[www .festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru) Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

[http: |www.prosv.ru|ebooks|Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html) – Пособие для учителя.

[http: |www.prosv.ru|ebooks|Lah\\_Fiz-ra\\_10-11kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl/index.html)- Методическое пособие для учителя физической культуры.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.



## Контроль в процессе физического воспитания.

	Всего часов	Вид контроля	
		Тесты и зачеты	Другое
1 четверть	24	8	
2 четверть	24	6	
3 четверть	30	8	
4 четверть	24	9	
<b>Всего:</b>	102	31	

Контроль в физическом воспитании является разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления его результативностью.

Учет получаемых результатов - необходимое условие целенаправленности любого педагогического процесса. Проверка и оценка позволяют определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных навыков. Объективный анализ полученных результатов дает специалистам конкретные данные для оперативного влияния на использование различных средств и методов с целью управления процессом физического воспитания.

Сущность контроля в физическом воспитании - определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия и предполагает наличие "принципа перманентного планирования и контроля".

Следовательно, проблема управления в процессе физического воспитания решается с помощью аппарата управления, которым является педагогический контроль. Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными. В случае же их несоответствия должны приниматься необходимые решения и вноситься коррективы в запланированный процесс физического воспитания.

### Направления педагогического контроля.

Педагогический контроль охватывает все стороны процесса, но в нем можно выделить 3 основных направления (аспекта):

- контроль совокупности внешних факторов направленных воздействий на обучаемых ("факторы воздействий");
- контроль двигательной деятельности занимающихся;
- контроль "эффекта воздействий".

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня возможностей обучаемых к реализации поставленных **задач**:

- индивидуального уровня физического развития (в частности физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы занятий.

### **Контроль внешних факторов, воздействующих на обучаемых, включает:**

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);
- контроль воздействия педагога (профессиональность действий педагога и соблюдение норм педагогической этики).

### **Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:**

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;
- контроль взаимодействий обучаемых (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);
- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным.

Контроль эффекта воздействий предусматривает определение вклада занятий в формирование умений, навыков и знаний у обучаемых, в их физическое развитие и совершенствование личностных качеств.

Различают эффект текущих воздействий (одного или нескольких занятий) и кумулятивный эффект физического воспитания.

Эффект - "больше" физиологическое понятие.

Срочный эффект предполагает наличие изменений после выполнения физического упражнения или в конце занятий.

Отставленный эффект - изменения в организме происходят через некоторое время после занятий и до начала очередного. Кумулятивный эффект носит устойчивый характер и приобретает после продолжительного периода регулярных занятий.

Итак, главное направление педагогического контроля заключается в анализе соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся. Несоответствие реальных отношений планируемому целевым результатам определяет необходимость уточнения направленности и параметров педагогических воздействий и внесение соответствующих корректив в предварительно намеченный план.

Данные контроля заносятся в учетную документацию в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

- журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий, успеваемость);
- протоколы тестирования и соревнований;
- медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);
- рабочий дневник педагога. В нем отражается практический опыт работы, содержание и методические особенности занятий, дается характеристика занимающихся.
- журнал учета наличия и состояния оборудования и др.

### **Виды педагогического контроля.**

Успешность процесса физического воспитания в значительной мере определяется своевременностью контроля (соотношением его по времени со структурными звеньями этого процесса) и его постоянством.

Содержание контроля определяется спецификой предмета и дидактическими задачами этапа обучения.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключения составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к большим объемам работы (лыжные гонки, бег на длинные дистанции).

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятия (в школе, преимущественно, качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

Для проведения текущего контроля следует применять методы (как и при оперативном контроле), требующие минимальных затрат времени без дополнительных затрат сил обучаемых. Результаты текущего контроля способствуют уточнению содержания плана на данном этапе и более эффективному осуществлению учебно-воспитательного процесса.

#### **Основные требования, предъявляемые к контролю:**

- своевременность (соответствие срокам планирования);
- систематичность (регулярность);
- объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);
- полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса физического воспитания).

#### **Средства и методы контроля на уроке физической культуры.**

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;
- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

Педагогический контроль за формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения.

**Средством контроля** - являются изучаемые физические упражнения.

- На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях.
- На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения.
- На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при

значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

**Степень освоения двигательных действий определяется:** по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

"1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

### **Проверка и оценка уровня развития физических качеств.**

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

- физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;
- физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое упражнение. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифические физические качества для раздела, а специфические - на стыке с последующим разделом.

### **Требования к тестам:**

- простота (по биомеханической структуре);
- оперативность (минимум времени на выполнение и обработку);
- надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)
- информативность ("валидность" - достаточная степень точности измеряемого качества);
- стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).

Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока.

**Методика контроля** обеспечивает объективность результатов.

**Основной метод контроля физических упражнений у учеников - соревновательный** (проведение контрольных испытаний).

Могут применяться и другие методы (динамометрия, градуирование).

Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

### **Контроль функционального состояния учащихся.**

Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков.

Он включает:

- контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;
- самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно- описательные;
- контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

## Тематический план (основное содержание курса)

Назв. темы Кол-во часов	Кол-во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>В течение учебного года</b>	<p><u>Понятие о физической культуре.</u> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p><u>Символика и ритуал Олимпийских игр.</u> Что символизируют олимпийские кольца, порядок зажжения огня. Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Олимпийские игры нашего времени. Роль Пьера де Кубертена в их возрождении. Зимние олимпийские игры. Как часто проводятся Олимпийские игры.</p>	<p>Основная цель: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Задача: Выработать овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме.</p> <p>Приобретение знаний об Олимпийских играх.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Уметь слушать и понимать других. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Расширять и углублять знание об истории Олимпийских игр.</p> <p>иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;</li> <li>о правилах проведения закаливающих процедур;</li> <li>об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);</li> <li>вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);</li> <li>выполнять комплексы упражнений для формирования</li> </ul>

	<p>Порядок определения места (города) для проведения очередных игр. Сроки подачи заявок на игры.</p> <p>Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</p> <p><u>Профилактика травматизма</u></p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:</p> <p>организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>		<p>правильной осанки;</p> <p>Демонстрировать уровень физической подготовленности.</p>
--	---	--	---

<p><b>Легкая Атлетика</b></p>	<p><b>33</b></p>	<p><i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной</p>	<p>Основная цель: Развить, закрепить и совершенствовать навыки овладения двигательными действиями.</p> <p>Задача: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p>Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;</p> <p>Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм.</p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Демонстрируют основные виды бега и беговые упражнения.</p>
-----------------------------------	------------------	--	---	---



	<p>скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_минутный бег.</p> <p><i>Прыжковая подготовка.</i></p> <p><u>Прыжки в высоту:</u> Через планку, способом перешагивание. Основные фазы прыжка. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Техника разбега. Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полета и приземления. Отработка техники прыжка в целом с использованием прыжков через планку.</p> <p><u>Прыжки в длину:</u> с разбега с места Основные фазы прыжка. Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины своего индивидуального разбега. Выполнение прыжков в длину в целом.</p> <p><u>Метание малого мяча</u> Качества, необходимые</p>		<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках ; правильно выполнять разбег, толчок, приземление, приземляться в яму на две ноги.</p> <p>Технически правильно демонстрируют выполнение прыжка.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в</p>
--	--	--	---

<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p><b>13</b></p>	<p>для метания. Правильное держания мяча для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения Для освоения и закрепления техники метания мяча.</p> <p><u>Строевая подготовка</u> Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол- оборота.</p> <p><u>Акробатические упражнения.</u> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. <u>Акробатические комбинации.</u> Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p>	<p>Основная цель: Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости. Задачи: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие этических чувств,</p>	<p>метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. Выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метаемой руки и технику выполнения метания.</p> <p>Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Выполнять перестроения в строю. Осваивать и демонстрировать умение выполнять повороты на пол-оборота. Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>
--	------------------	---	--	---

Спортивные игры.	39	<p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера:</u> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p><u>Опорный прыжок</u> Виды разбега и наскока на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину». Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка.</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной гимнастики. Демонстрировать правильное выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».</p>
		<p>Основная цель: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством</p>	<p>Стараться владеть мячом: держание, передачи на</p>	

<b>Баскетбол</b>	<b>24</b>	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления. Передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча: подготовительная фаза, основная и завершающая фазы.</p>	<p>учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Задача: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Добиться у учащихся осмысления правил игры.</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p> <p>Анализ игровой ситуации.</p>	<p>расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.</p> <p>Совершенствовать навыки игровых умений;</p> <p>Понимание правил игры;</p> <p>Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;</p> <p>Взаимодействовать с партнером и командой;</p> <p>Наблюдать за соблюдением правил игры;</p> <p>Формулировать высказывания своего мнения;</p> <p>Разрешать спорные игровые ситуации.</p> <p>Умение объяснять свой выбор и игру.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Демонстрировать навыки ведения мяча, выполнения бросков и передач в кольцо одной рукой.</p>
<b>Волейбол</b>	<b>15</b>	<p>Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Подача мяча.</p>	<p>Задача: Совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и технику выполнения приема мяча двумя руками снизу.</p>
<b>ОФП и кроссовая подготовка</b>	<b>20</b>	<p>Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и ОФП.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</p> <p>Основные физические</p>	<p>Основная цель: Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития : Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, на группы мышц туловища (спины, живота, ягодиц).</p> <p>Задача:</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и общефизической подготовки.</p> <p>Выполнять нормативы.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p>

		<p>качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</p> <p>Развитие выносливости: Бег по пересеченной местности с увеличением количества времени.</p> <p>Развитие прыжковой выносливости: Прыжки на скакалке; прыжки на двух ногах: на одной; на скамейку.</p> <p>Скоростно-силовая подготовка: Эстафеты.</p> <p>Подвижные игры «Снайпер», «Перетягивание парами», «Разведчики».</p> <p>Метание набивного мяча весом 1 кг.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Преодоление малых препятствий.</p>	<p>Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения.</p> <p>Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p>
--	--	--	--	---

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата факт	Наименование разделов и тем	Тип урока	ПЛАНИРУЕМЫЕ результаты обучения		Наглядные пособия, оборудование	Вид контроля
					освоение предметных знаний	УУД		
<b>Легкая атлетика 15 ч.</b>								
1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Вводный	ОРУ в движении. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Стадион, беговые дорожки	текущий
2			Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	КУ	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Бег 30 м. Бег по прямой и виражу.		Стадион, беговые дорожки	текущий
3			Способствовать развитию быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (30 и 60 м).	КУ	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Бег по прямой и виражу.		Стадион, беговые дорожки	текущий
4			Способствовать развитию быстроты и скорости в беге на короткие дистанции	КУ	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30		Стадион, беговые	текущий

		(30 и 60 м).		м. ОРУ. Бег по прямой и виражу.		дорожки	
5		<i>Зачетный урок (бег 30м)</i>	тест	Правила сдачи зачета.	<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Стадион, беговые дорожки	тест
6		<i>Зачетный урок (бег 60м)</i>	тест	Правила сдачи зачета.		Стадион, беговые дорожки	тест
7		Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	УКПЗУ			Стадион, беговые дорожки	текущий
8		Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	УКПЗУ			Стадион, беговые дорожки	текущий
9		<i>Зачетный урок (бег 250м)</i>	тест	Правила сдачи зачета.		Стадион, беговые дорожки	тест
10		<i>Зачетный урок (бег 400м)</i>	тест	Правила сдачи зачета.		Стадион, беговые дорожки	тест
11		<i>Зачетный урок (бег 500м)</i>	тест	Правила сдачи зачета.		Стадион, беговые дорожки	тест

						развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии. <b>Личностные:</b> Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.		
12			Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.	<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Стадион, беговые дорожки · Прыжковая яма.	текущий
13			Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Стадион, беговые дорожки · Прыжковая яма.	текущий
14			Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.	ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Стадион, беговые дорожки · Прыжковая яма.	текущий
15			<i>Зачетный урок (Прыжки в длину с разбега).</i>	КЗУН	Правила сдачи зачета.	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения,	Стадион. Прыжковая яма.	Зачет



						<p>формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p> <p><b>Личностные:</b> Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного способа решения.</p>		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 13 ч.</b>								
16		<p>Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Техника безопасности на уроках Гимнастики. Строевая подготовка. Элементы акробатики.</p>	Вводный	<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику</p>	<p><b>Регулятивные:</b> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p>	Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр.	текущий	

					разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
17			Элементы акробатики. Группировка, перекаты.	КУ	Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол-оборота. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.	<b>Регулятивные:</b> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию.	Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр.	текущий
18			Организирующие команды и приемы. Элементы акробатики. Группировка, перекаты.	КУ	Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол-оборота. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр.	текущий

					Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.			
19			Организующие команды и приемы. Элементы акробатики.	КУ	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол-оборота. Стойка на лопатках, мост, кувырок вперед.	<b>Регулятивные:</b> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Гимнастические маты.	текущий
20			<i>Зачетный урок (Стойка на лопатках, мост, кувырок вперед).</i>	КЗУ	Правила сдачи зачета.	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в	Гимнастические маты.	Зачет

						<p>ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p> <p><b>Личностные:</b> Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного</p>		
21			Ознакомить с акробатической комбинацией.	УКПЗУ	кувырок вперед в упор присев, мост из положения лежа, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	<p><b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,</p>	Гимнастические маты.	текущий
22			Совершенствовать и закрепить акробатическую комбинацию.	УКПЗУ	кувырок вперед в упор присев, мост из положения лежа, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	<p>решения поставленных задач;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,</p>	Гимнастические маты.	текущий

						величиной физических нагрузок.		
23			<i>Зачетный урок (Акробатическая комбинация).</i>	КЗУ	Правила сдачи зачета.	<p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p> <p><b>Личностные:</b> Формирование навыка осознанного выбора наиболее эффективного</p>	Гимнастические маты.	Зачет
24			<p>Ознакомить с техникой опорного прыжка. Виды разбега и наскока на мостик.</p> <p>Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».</p> <p>Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка.</p>	УКПЗУ	<p>ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».</p> <p>ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в</p>	<p><b>Регулятивные:</b> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p><b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результат</p>	Гимнастические маты, мостик, козел.	текущий

					ширину».	деятельности.		
25			Совершенствовать технику опорного прыжка. Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».	<b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию.	Гимнастические маты, мостик, козел.	текущий
26			Закрепить технику опорного прыжка. Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Гимнастические маты, мостик, козел.	текущий
27			<i>Зачетный урок (Опорный прыжок).</i>	КЗУ	Правила зачета. ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. <b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Гимнастические маты, мостик, козел.	зачет
28			Гимнастика. Силовая подготовка. Лазание по канату.	КУ	Лазание по канату. Упражнения в виси на гимнастической стенке,	<b>Регулятивные:</b> давать объективную оценку технике выполнения	Гимнастическая стенка.	текущий

					перекладине.	упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Канат, перекладина.	
<b>Баскетбол 24 ч.</b>								
29			Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Правила игры «Баскетбол». Развивать координационные способности.	Вводный	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления. Передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча: подготовительная фаза, основная и завершающая фазы. Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	<b>Регулятивные:</b> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за	Б/мячи.	текущий

					игр; играть в мини-баскетбол. Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх. Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;	помощью; формулировать собственное мнение и позицию. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
30			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. подготовительная фаза, основная и завершающая фазы.	УКПЗУ	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	<b>Регулятивные:</b> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Б/мячи.	текущий
31			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	УКПЗУ	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	<b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Б/мячи.	текущий



32			<i>Зачетный урок(ведение мяча с сопротивлением на месте)</i>	Зачет	Правила зачета.	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. <b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Б/мячи.	зачет
33			Бросок двумя руками от головы с места	КУ	Подводящие упражнения. Ловли с последующим ведением.	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	Б/мячи.	текущий
34		Бросок двумя руками от головы с места	КУ	Подводящие упражнения.	Б/мячи.		текущий	
35		Передача мяча разными способами	КУ	Подводящие упражнения.	Б/мячи.		текущий	

						<p><b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</p> <p><b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>		
36			<i>Зачётный урок( Передача мяча разными способами на месте)</i>	Зачёт	Подводящие упражнения. Ведение левой и правой рукой. Правила зачета.	<p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>	Б/мячи.	Зачёт
37			Совершенствовать технику ведения мяча. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита	КУ	. Ведение левой и правой рукой. Передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча Обводка с изменением скорости.	<p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные</p>	Б/мячи.	текущий

					Обводка с изменением направления.	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. <b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
38			Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита.	КУ	Передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.		Б/мячи.	текущий
39			<i>Зачётный урок( Передача мяча в движении разными способами)</i>	Зачёт	Правила зачета.	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. <b>Познавательные:</b>	Б/мячи.	Зачет

						анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.		
40			Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.	КУ	Подводящие упражнения по технике бросков. Броски по кольцу разными способами.	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать	Б/мячи. Щит, кольцо.	текущий
41			Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.	КУ	Подводящие упражнения по технике бросков. Броски по кольцу разными способами.	и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. <b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	Б/мячи..	текущий
42			<i>Зачётный урок( Техника ведения мяча)</i>	Зачёт	Правила зачета	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения,	Б/мячи.	Зачёт

						<p>формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>		
43			Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок	КУ	Подводящие упражнения по технике бросков. Броски по кольцу разными способами. Штрафные броски.	<p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор</p>	Б/мячи. Щит, кольцо.	текущий
44			Баскетбол. Ловля и передача мяча с изменением направления	КУ	Ловля мяча в парах, тройках, передачи мяча.	<p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор</p>	Б/мячи.	текущий

						наиболее эффективных способов решения игровой ситуации		
45			<i>Зачётный урок(Повля и передача мяча с изменением направления)</i>	Зачёт	Правила зачета.	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. <b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Б/мячи.	Зачёт
46			. Быстрый прорыв 2,1 3,2. Учебная игра.	КУ	Изучение прорыва, правила игры.	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> Формирование умения	Б/мячи.	текущий
47		. Быстрый прорыв 2,1 3,2. Учебная игра.	КУ	Изучение прорыва, правила игры	Б/мячи.		текущий	
48		Эстафеты с баскетбольными мячами.	КУ	Эстафеты с баскетбольными мячами	Б/мячи.		текущий	
49		Эстафеты с баскетбольными мячами.	КУ	Эстафеты с баскетбольными мячами	Б/мячи.		текущий	



					Ловля мяча в парах, тройках, передачи мяча	поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. <b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации		
<b>Волейбол 15 ч.</b>								
53			Техника безопасности при работе с волейбольными мячами. Правила игры в Волейбол.	Вводный	Ору в движении. Подводящие упражнения к перемещениям и стойкам. Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх. Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством	В/мячи. Сетка в/больная	текущий



54			Волейбол. Стойки и перемещения. Сочетание способов перемещений.	КУ	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Способы перемещения: Бег, остановки, повороты, прыжки вверх.	учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. <b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	В/мячи. Сетка в/больная	текущий
55			Обучить передаче двумя руками сверху над собой.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).		В/мячи. Сетка в/больная	текущий
56			Совершенствовать и закрепить передачу двумя руками сверху над собой.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед).		В/мячи. Сетка в/больная	текущий
57			<i>Зачетный урок ( Передача двумя руками сверху над собой).</i>	Зачет	Правила зачета. Передача двумя руками сверху над собой).	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. <b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	В/мячи. Сетка в/больная	Зачет

58			Обучить передаче двумя руками снизу.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Имитация перехода из стойки в/болиста в и.п. для приема и передачи мяча.	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	В/мячи. Сетка в/больная	текущий
59			Совершенствовать и закрепить передачу двумя руками снизу	УКПЗУ	ОРУ в движении. Две три передачи мяча над собой и передача партнеру. Передачи мяча в парах, с варьированием расстояния и траектории.	<b>Коммуникативные:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. <b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	В/мячи. Сетка в/больная	текущий
60			<i>Зачетный урок ( Передача двумя руками снизу)</i>	Зачет	Правила зачета.( Передача двумя руками снизу).	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. <b>Познавательные:</b> анализировать и	В/мячи. Сетка в/больная	Зачет

						фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.		
61			Обучить попеременной передаче.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Две три передачи мяча над собой и сверху, снизу, передача партнеру. Передачи мяча в парах, с варьированием расстояния и траектории.	<b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. <b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	В/мячи. Сетка в/больна я	текущий
62			Совершенствовать и закрепить попеременную передачу .	УКПЗУ	ОРУ в движении. Две три передачи мяча сверху и снизу над собой и передача партнеру. Передачи мяча в парах, с варьированием расстояния и траектории.	условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. <b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	В/мячи. Сетка в/больна я	текущий
63			Зачетный урок ( Попеременная передача мяча).	Зачет	Правила зачета. (Попеременная передача мяча).	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к	В/мячи. Сетка в/больна я	Зачет

						<p>мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>		
64			Развивать координационные способности. Правила игры в «Пионербол».	КУ	Подвижная игра "Пионербол".	<p><b>Регулятивные:</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p><b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных</p>	В/мячи. Сетка в/больная	текущий
65			Развивать координационные способности. Правила игры в «Пионербол».	КУ	Подвижная игра "Пионербол".	<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	В/мячи. Сетка в/больная	текущий
66			Волейбол. Двухсторонняя учебная игра.	КУ	Правила игры в волейбол	<p><b>Коммуникативные:</b> Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p>	В/мячи. Сетка в/больная	текущий
67			Волейбол. Двухсторонняя учебная игра.	КУ	Правила игры в волейбол	<p><b>Познавательные:</b> Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных</p>	В/мячи. Сетка в/больная	текущий

						способов решения игровой ситуации		
<b>ОФП и кроссовая подготовка 20 ч.</b>								
68			Техника безопасности на уроках кроссовой и силовой подготовки. Развивать выносливость.	Вводный	Равномерный бег 2 минуты. ОРУ в движении. Челночный бег 3X10 м.	<b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Огранич, стойки. Секундо мер.	текущий
69			Развивать скоростно-силовые качества.	КУ	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Челночный бег 3X10 м.		Огранич, стойки. Секундо мер.	текущий
70			<i>Зачетный урок (челночный бег 3x10м).</i>	зачет	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Правила зачета (Челночный	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения,	Огранич, стойки. Секундо мер.	зачет

					бег 3X10 м).	<p>формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>	ер.	
71			Развивать скоростно-силовые качества.	КУ	<p>Равномерный бег 3,5 минуты. ОРУ в движении. Прыжки в длину с места.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических</p>	<p>Огранич, стойки.Секундометр. Линейка.</p>	текущий

						нагрузок.		
72			<i>Зачетный урок (прыжок в длину с места).</i>	зачет	Равномерный бег 3,5 минуты. Правила зачета (прыжок в длину с места).	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. <b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Огранич, стойки. Секундо мер. Линейка.	зачет
73			Развивать силовую выносливость.	КУ	Равномерный бег 4 минуты. Ору в движении. Силовые упражнения на скамейке и перекладине.	<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью	Скамейк и, переклад ина, секундо мер.	текущий

						<b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
74			<i>Зачетный урок (Приседание на одной ноге).</i>	зачет	Равномерный бег. Правила зачета (Приседание на одной ноге).	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. <b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Скамейк и, перекладина, секундомер.	зачет
75			Развивать силовую выносливость .	КУ	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ в движении. Силовые упражнения на скамейке и перекладине.	<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы	Скамейк и, перекладина, секундомер.	текущий



						решения поставленных задач; <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
76			<i>Зачетный урок (Отжимание от скамейки).</i>	зачет	Равномерный бег 4,5 минуты. Правила зачета ( <i>Отжимание от скамейки</i> ).	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. <b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Ограничительные стойки.	зачет
77			Совершенствовать быстроту двигательной реакции. Эстафеты.	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Эстафеты.	<b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <b>Коммуникативные:</b>	Обручи, мячи малые теннис	текущий

						Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	ые.	
78			Совершенствовать быстроту двигательной реакции. Эстафеты. Развитие прыжковой выносливости.	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Эстафеты.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Ограничительные стойки. Скакалки.	текущий
79			Развивать прыжковую выносливость.	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке.	<b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Скакалки.	текущий
80			<i>Зачетный урок (Прыжки на скакалке)..</i>	зачет	Равномерный бег. Правила зачета ( <i>Прыжки на скакалке</i> ).	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. <b>Познавательные:</b> анализировать и	Скакалки, секундомер.	зачет

						<p>фиксировать результаты.  <b>Коммуникативные:</b>  развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>		
81			Развитие силовую выносливость	КУ	<p>Равномерный бег 5 минут. ОРУ в движении. Упражнения на мышцы брюшного пресса.</p>	<p><b>Регулятивные:</b>  формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <b>Познавательные:</b>  использовать общие приемы решения поставленных задач;  <b>Коммуникативные:</b>  ставить вопросы, обращаться за помощью  <b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	Ограничительные стойки.	текущий
82			Зачетный урок (Поднимание туловища).	зачет	<p>Правила зачета (Поднимание туловища).</p>	<p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в</p>	Гимн. маты., секундомер.	зачет

						<p>ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.</p> <p><b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.</p>		
83			Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения.	КУ	Равномерный бег 6 минут. ОРУ в движении. Подвижная игра "Пятнашки".	<p><b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	Ограничительные стойки.	текущий
84			Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения.	КУ	Равномерный бег 7 минут. ОРУ в движении. подвижная игра "Снайпер".		В/мяч.	текущий
85			Развивать скоростно-силовые качества.		Равномерный бег 8 минут. ОРУ в движении. Метание набивного мяча весом 1 кг в парах.		Набив. мячи.	текущий
86			<i>Зачетный урок (Метание набивного</i>	зачет	Равномерный бег. Правила	<b>Регулятивные:</b> осознавать	Набив.	зачет

			мяча).		зачета ( <i>Метание набивного мяча</i> ).	самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.	мячи.		
87				зачет	Правила зачета ( <i>Бег 16 минут</i> ).	<b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Секундо мер, огранич., стойки.	зачет	
			<i>Зачетный урок (Бег 16 минут).</i>						
<b>Легкая атлетика 18 ч.</b>									
88			Техника безопасности на уроках легкой атлетики в зале и на стадионе. Основные фазы прыжка. Техника разбега. Прыжки в высоту.	Вводный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ в движении Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. <i>Прыжки в высоту:</i> Через планку, способом перешагивание.	<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления	текущий	
89			Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полета и приземления.	УКПЗУ	ОРУ в движении Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. <i>Прыжки в высоту:</i> Через планку, способом перешагивание.	решения поставленных задач; <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для	текущий	

						наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	приземления	
90			Развивать прыгучесть. Совершенствовать технику прыжка. Отработка техники прыжка в целом с использованием прыжков через планку.	УКПЗУ	ОРУ в движении Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. <i>Прыжки в высоту:</i> Через планку, способом перешагивание.		Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления	текущий
91			<i>Зачетный урок (техника прыжка в высоту способом «ножницы»).</i>	Зачет	Правила сдачи зачета ( <i>техника прыжка в высоту способом «ножницы»</i> ).	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий.	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления	зачет
92			<i>Зачетный урок (прыжок в высоту на результат).</i>	Зачет	Правила сдачи зачета ( <i>прыжок в высоту на результат</i> ).	<b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления	Зачет
93			Высокий и низкий старт.	КУ		<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий

94			Развивать быстроту и скорость в беге на короткие дистанции (30 и 60 м).	КУ		с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Коммуникативные:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью <b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
95			<i>Зачетный урок (бег 30м)</i>	тест	Правила сдачи зачета	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного конфликта к преодолению препятствий. <b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	тест
96			<i>Зачетный урок (бег 60м)</i>	тест	Правила сдачи зачета		Спортивный стадион. Беговые дорожки	тест

97			Скоростно-силовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	КУ	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.	<b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
98			Скоростно-силовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	КУ	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
99			Скоростно-силовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	КУ	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
100			<i>Зачетный урок (Метание мяча).</i>	Зачет	Правила сдачи зачета ( <i>Метание мяча</i> ).	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию-выбору в ситуации мотивационного	Спортивный стадион. Беговые дорожки	Зачет



						конфликта к преодолению препятствий. <b>Познавательные:</b> анализировать и фиксировать результаты. <b>Коммуникативные:</b> развивать умение точно и грамотно выражать свои мысли, отстаивать точку свою точку зрения в процессе дискуссии.		
101			Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега. Основные фазы прыжка.	КУ	Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины своего индивидуального разбега. Выполнение прыжков в длину в целом.	<b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Спортивный стадион. Беговые дорожки , прыжковая яма.	текущий
102			Развивать прыгучесть . Прыжки в длину с разбега. Основные фазы прыжка.	КУ	Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины своего индивидуального разбега. Выполнение прыжков в длину в целом.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	Спортивный стадион. Беговые дорожки , прыжковая яма.	текущий

						поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

\* Типы урока:

**КУ**- Комплексный урок ,**УКПЗУ**- Урок комплексного применения знаний и умений,

**КЗУН**- Контроль знаний, умений, навыков.

## Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6 класса по разделу «Основы знаний» должны

### **Знать:**

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и кроссовой подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

### **Уметь**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Демонстрировать:**

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (см. Таблица 3).

## Контрольные нормативы по разделу легкая атлетика

### Уровень физической подготовленности учащихся 14-15лет (8 класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 60 м (сек)	14-15	10,3	10,1	9,2	10,7	10,5	10,0
2	Бег на 30 м (сек.)	14-15	5,7	5,6	5,2	10,0	5,9	5,4
3	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	14-15	9,0	8,8	8,2	9,8	9,6	9,0
4	Прыжок в длину с места (см)	14-15	1,75	1,70	2,00	1,45	1,50	1,65
5	16 минутный бег (м)	14-15						
8	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа	14-15	4	5	8	9	10	15

	(девочки), кол-во раз							
--	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--

***Учащиеся должны знать/понимать:***

- Понятие о физической культуре.
- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Олимпийские игры нашего времени. Роль Пьера де Кубертена в их возрождении.
- Зимние олимпийские игры. Как часто проводятся Олимпийские игры.
- Порядок определения места (города) для проведения очередных игр. Сроки подачи заявок на игры.
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

***Учащиеся должны уметь:***

- Участвовать в диалоге на уроке.
- слушать и понимать других.
- Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
- Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- Определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости).
- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание).
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Легкая атлетика**

***Учащиеся должны знать/понимать:***

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений легкой атлетики.
- Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.
- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках.
- Бегать с максимальной скоростью до 60 м.
- Выполнять упражнения соответствующие возрасту;
- Взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.

**Гимнастика с элементами акробатики**

***Учащиеся должны знать/понимать:***

- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
- Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Выполнять упражнения по образцу.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Выполнять перестроения в строю.

**Спортивные игры**

***Учащиеся должны знать/понимать:***

- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры;
- Объяснять свой выбор и игру.
- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.

- Наблюдать за соблюдением правил игры.
- Объяснять свой выбор и игру.
- Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
- Играть в мини-баскетбол.
- Играть в волейбол.

## **Кроссовая и общефизическая подготовка (ОФП)**

### ***Учащиеся должны знать/понимать:***

- Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
- Характеризовать показатели физического развития.
- Характеризовать показатели физической подготовки.
- Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

### ***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и общефизической подготовки.
- Выполнять нормативы.
- Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.

## **Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.