Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Деушевская основная общеобразовательная школа» Апастовского

муниципального района Республики Татарстан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  На заседании методического  объединения  Протокол № \_\_\_ от «29» августа 2022г.  Руководитель МО учителей \_\_\_\_\_\_\_\_Хусаинова Г.Х | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_Залялиева Л.Р. «29» августа 2022г. | «Утверждаю»  Директор МБОУ «Деушевская ООШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сабирова Л.С.  Приказ № \_\_\_\_\_ от «29» августа 2022г. |

**Рабочая программа**

**Физическая культура**

**8 класс**

Составитель: учитель физической культуры

первой квалификационной категории

**Мифтахов Алмаз Маратович**

2022 г

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по ***физической культуре для 8 класса***составлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 (в редакции протокола №1/20 от 04.02.2020г);
* Основной образовательной программы МБОУ «Деушевская основная общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования на 2020 – 2025 годы.
* Учебного плана МБОУ – «Деушевская основная общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан на 2022 – 2023 учебный год (утвержденного решением педагогического совета, протокол №1, от 29 августа 2022 года).

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью**  предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

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 приемами базовых видов спорта;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в приложении «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в школе, по 105 ч .

**Результаты изучения учебного предмета**

|  |
| --- |
|  |
| **Метапредметные результаты:** |
| **Регулятивные** |
| Умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; |
| Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; |
| Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. |
| Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; |
| Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; |
| Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. |
| **Познавательные** |
| Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; |
| Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; |
| Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. |
| **Коммуникативные** |
| Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; |
| Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание; |
| Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. |
| Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |
| Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; |
| Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. |
| **Личностные результаты:** |
| Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; |
| Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; |
| Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; |
| Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. |
| Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; |
| Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; |
| Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. |
| Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; |
| Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; |

**Предметные результаты**

|  |
| --- |
|  |
| ***Учащийся научится:*** |
| характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; |
| - характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации; |
| Обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. |
| ***Овладеет умениями:***   * в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; |
| * в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёх шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; |
| * в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); |
| В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); |
| « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; |
| ***Учащийся получит возможность научиться:*** |
| - проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; |
| - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно -объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; |
| -способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; |
| - преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; |
| - организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; |
| - организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. |
| -овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; |
| - овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; |
| - овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. |
| - проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения. |
| - овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий. |
| - составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; |

**Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане МБОУ – « Деушевская основная общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан на 2021 – 2022 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 45 августа 2021 года) на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю (35 учебные недели).

**Освоение программы по физической культуре в 8 классе заканчивается промежуточной аттестацией в форме годовой оценки.**

**Содержание основного общего образования по учебному предмету**

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкульт пауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине (девочки)

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;

- бег с ускорением от 40 до 50 м; скоростной бег до 60 м;

- на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег на 1000м;

- варианты челночного бега 3х10 м;

- кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

**Лыжная подготовка**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременный двушажный ход. Спуски с уклонов. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Круговая эстафета. Прохождение дистанции 3,5 км.

Освоение программы по физической культуре в 8 классе заканчивается промежуточной аттестацией в форме годовой оценки.

Элементы техники национальных видов спорта.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 8 классе по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов**  **(уроков)** | **Четверть** | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** | **в процессе урока** | | | | | | |
| **2** | **Спортивная игра волейбол** | **18** |  |  | | **15** | | **3** |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  | **18** | |  | |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **21** | **11** |  | |  | | **10** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **15** |  |  | | **15** | |  |
| **6** | **Спортивная игра баскетбол** | **19** | **16** | **3** | |  | |  |
| **7** | **Плавание** | **5** |  |  | |  | | **5** |
| **8** | **Спортивная игра футбол** | **9** |  |  | |  | | **9** |
|  | **Итого** | **105** | **27** | **21** | | **30** | | **27** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Баскетбол**: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | | Вид контроля | | Д/з | | Дата проведения | | |
| план  план | | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон | Вводный | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта  *(60 м)* | Текущий | | Ком­плекс 1 | | 01.09 | |  |
| 2 | Бег по дистанции | Совершенст­вования | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта  *(60 м)* | Текущий | | Ком­плекс 1 | | 01.09 | |  |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | Совершенст­вования | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стных качеств | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60м)* | Текущий | | Ком­плекс 1 | | 03.09 | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |  |
| 4 | Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эста­фета).* | Совершенст­вования | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эста­фета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Текущий | | Ком­плекс 1 | | 08.09 | |  |
| 5 | ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. | Совершенст­вования | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Текущий | | Ком­плекс 1 | | 8.09 | |  |
| 6 | Бег на результат *(60м).* | Учетный | Бег на результат *(60м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | М.: «5» -9,3 с.; «4» -9,6 с.;«3»-9,8с.;  Д.: «5» - 9,5 с.; «4» -9,8 с.; «3»-10,0с. | | Ком­плекс 1 | | 10.09 | |  |
| 7 | Прыжок в длину спо­собом «со­гнув ноги» | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 1 1—13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств | | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | | Ком­плекс 1 | | 15.09 | |  |
| 8 | Метание мяча (150 *г)* на дальность с 5-6 шагов. | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 *г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | | *Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность* | Текущий | | Ком­плекс 1 | | 15.09 | |  |
| 9 | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | | Ком­плекс 1 | | 17.09 | |  |
| 10 | Прыжок в длину на результат. | Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | м.:400, 380, 360 см;  д.: 370, 340, 320 см | | Ком­плекс 1 | | 22.09 | |  |
| 11 | Бег на сред­ние дистан­ции 1500 м-д, 2000 м-м. | Учетный | Бег *(1500 м - д., 2000 м - м.).* ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | | *Уметь:* пробегать дис­танцию 1500 (2000)м | м.:9,00, 9,30, 10,00 мин;  д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин | | Ком­плекс 1 | | 24.09 | |  |
| **Баскетбол (16ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 12(1) | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | | Ком­плекс 3 | | 24.09 |  |
| 13(2) | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте | Комбиниро­ванный | Ком­плекс 3 | | 29.09 |  |
| 14(3) | Бросок двумя руками от головы с места. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | | *Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре* | | Текущий | | Ком­плекс 3 | | 01.10 |  |
| 15(4) | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | Комбиниро­ванный | Ком­плекс 3 | | 06.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Ком­плекс 3 | 08.10 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 06.10 |  |
| 17(6) | Личная защита. Учебная игра. | Комбиниро­ванный |  | Текущий | Ком­плекс 3 | 08.10 |  |
| 18(7) | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | Комбиниро­ванный |  | Текущий | Ком­плекс 3 | 13.10 |  |
| 19(8) | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 13.10 |  |
| 20(9) | Личная защита. Учебная игра. | Комбиниро­ванный |  | Текущий | Ком­плекс 3 | 15.10 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | *5* | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 21(10) | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 20.10 |  |
| 22(11) | Техника броска одной рукой от плеча с места. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Ком­плекс 3 | 20.10 |  |
| 23(12) | Игровые задания *(2 х2, 3 хЗ, 4 х4).* | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 х2, 3 хЗ, 4 х4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 22.10 |  |
|  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | *5* | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 24(13) | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 х 2,3 х 3,4 х4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 27.10 |  |
| 25(14) | Бросок одной рукой от плеча с места. | Комбиниро­ванный |  |  | 27.10 |  |
| 26(15) | Позиционное нападение со сменой мес­та. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 10.11 |  |
| 27(16) | Штраф­ной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. | Комбиниро­ванный |  |  | 10.11 |  |
|  | | | | | | | | |

**Тематическое планирование на II четверть**

Знать:

**Баскетбол**: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

**Гимнастика**: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Гигиенические основы** организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Социально-психологические основы**: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 28(1) | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2x1,3 х2).* Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | Ком­плекс 3 | 12.11 |  |
| 29(2) | Быстрый прорыв *(3 х1, 3 х2, 4 х2).* | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3 х1, 3 х2, 4 х2).* Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 17.11 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 30(3) | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  Учебная игра. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3 х1, 3 х2, 4 х2).* Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 17.11 |  |
| **Гимнастика** | | | | | | | | |
| 31(1) | Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем перево­ротом в упор толчком двумя руками (м.). Махом од­ной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 | 19.11 |  |
| 32(2) | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Ком­плекс2 | 24.11 |  |
| Совершенст­вования |  |  | 24.11 |  |
| 33(3) | Махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 34(4) | Повороты направо, налево в движении.ОРУ с гимнастической палкой. | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной но­гой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 | 26.11 |  |
| 35(5) | Упражнения на гимнастической ска­мейке. | Совершенст­вования | Ком­плекс 2 | 01.12 |  |
| 36(6) | Техника выполнения подъема переворотом | Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р. | Ком­плекс 2 | 01.12 |  |
| 37(1) | Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.) | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна­стики. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | 03.12 |  |
| 38(2) | Прыжок боком с поворо­том на 90°. | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | 08.12 |  |
| 39(3) | Повороты направо, налево в движении. | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, Налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | 08.12 |  |
|  |
| 40(4) | Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. | Совершенст­вования | поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | 10.12 |  |
| 41(5) | Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей | Совершенст­вования | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 | 10.12 |  |
| 42(6) | Оценка техники опорного прыжка | Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок; выполнять ком­плекс ОРУ с мячом | Оценка техникиопорного прыжка | Ком­плекс 2 | 15.12 |  |
| 43(1) | Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). | Изучение нового мате­риала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Ком­плекс2 | 15.12 |  |
|  |  |
| 44(2) | Мост и поворот в упор на одном колене. | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви­тие силовых способностей | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Ком­плекс 2 | 17.12. |  |
| 45(3) | Лазание по канату в два-три приема. | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных  элементов | Текущий | Ком­плекс 2 | 22.12 |  |
|  |
| 46(4) | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Ком­плекс 2 | 22.12 |  |
| 47(5) | Лазание по канату и шесту в два-три приема. | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученныхэлементов | Текущий | Ком­плекс 2 | 24.12 |  |
| 48(6) | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов | Учетный |  | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов | Ком­плекс 2 | 12.01 |  |

**Тематическое планирование на III четверть**

Знать:

**Лыжный спорт**: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Волейбол**: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| **Лыжная подготовка (15)** | | | | | | | | | |
| 49(1) | Одновременный одношажный ход | Изучение нового материала | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, те6мпературный режим.Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс4 | 12.01 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 50(2) | Попеременный двушажный ход | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Техника попеременного двушажного хода | Ком-плекс 4 | 14.01 | |  |
| 51(3) | Прохождение дистанции 1 км. | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Прохождение дистанции 1 км. | Ком-плекс 4 | 19.01 | |  |
| 52(4) | Прохождение дистанции со сменой ходов | Совершенствование | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | *Уметь*: передвигаться на лыжах сменой ходов | Текущий | Ком-плекс 4 | 19.01 | |  |
| 53(5) | Спуски и подъемы | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Ком-плекс 4 | 21.01 | |  |
| 54(6) | Поворот «плугом» | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | *Уметь:*передвигаться на лыжах на спусках | Поворот «плугом» | Ком-плекс 4 | 26.01 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 55(7) | Подъем «елочкой» | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой | Комплекс4 | 26.01 |  |
| 56(8) | Спуски в средней стойке | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем. | Текущий | Комплекс4 | 28.01 |  |
| 57(9) | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъемы | Торможение «плугом» | Комплекс4 | 2.02 |  |
| 58(10) | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.  Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  | Комплекс4 | 02.02 | 2 |
| 59(11) | Круговая эстафета | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Комплекс4 | 04.02 |  |
| 60(12) | Лыжная эстафета. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км | **Уметь** передвигаться на лыжах в среднем темпе | Текущий | Комплекс4 | 09.02 |  |
| 61(13) | Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | **Уметь** передвигаться на лыжах по пересеченной местности | Текущий | Комплекс4 | 9.02 |  |
| 62(14) | Лыжные гонки до 1 км. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Комплекс4 | 11.02 |  |
| 63(15) | Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом».Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс4 | 16.02 |  |
| **Волейбол** | | | | | | | | |
| 64(1) | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. | Освоение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 16.02 |  |
| 65(2) | Передача мяча над собой во встречных колоннах | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 18.02 |  |
| 66(3) | Нижняя прямая подача, прием подачи. | Совершенст­вования |  | Текущий | Ком­плекс 3 | 23.02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | *3* | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 67(4) | Комбинации из разученных перемещений. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных переме-щений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 23.02 |  |
| 68(5) | Техника передачи мяча над собой во встреч­ных колоннах | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемеще-ний. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники передачи мяча над собой во встреч­ных колоннах | Ком­плекс 3 | 25.02 |  |
| 69(6) | Верхняя передача мяча в парах через сетку. | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемеще-ний. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 2.03 |  |
| 70(7) | Нижняя прямая подача, прием подачи | Совершенст­вования | Текущий |  | 02.03 |  |
| 71(8) | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Совершенст­вования | Текущий |  | 04.03 |  |
| 72(9) | Отбивание мяча кулаком через сетку | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 09.03 |  |
| 73(10) | Игра по упрощенным правилам | Совершенст­вования | Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  | Текущий |  | 09.03. |  |
| 74(11) | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения | Ком­плекс 3 | 11.03 |  |
| 75(12) | Комбинации из разученных перемещений. | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемеще-ний. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 16.03 |  |
| 76(13) | Нижняя прямая подача, прием подачи. | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 | 16.03 |  |
| 77(14) | Нападающий удар после пе­редачи | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 | 18.03 |  |
| 78(15) | Игра по упрощенным правилам | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемеще-ний. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 23.03 |  |

**Тематическое планирование на IV четверть**

Знать:

**Волейбол**: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Плавание:** Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Футбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Легкая атлетика**:Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Естественные основы**: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 79(1) | Передача мяча в тройках после перемещения | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемеще-ний. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | 23.03 |  |
| Ком­плекс 3 |
| 80(2) | Передача мяча над собой во встречных колоннах | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемеще-ний. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 06.04 |  |
| 81(3) | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемеще-ний. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники владения мячом, нападающего удара | Ком­плекс 3 | 06.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Плавание** | | | | | | | | |
| 82(1) | Освоение техники плавания | Совершенствование | История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности .Специальные упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом. | Уметь: проплывать отрезки до 200 метров. | Текущий | Ком-плекс 6 | 08.04 |  |
| 83(2) | Ныряние за тонущим | Изучение нового материала | Специальные плавательные упражнения для ныряния за тонущим. | Уметь: уверенно держаться под водой | Текущий | Ком-  плекс 6 | 13.04 |  |
| 84(3) | Освобождение от захватов тонущего | Изучение нового материала | Способы освобождения от захватов тонущего: захват за одну руку спасателя, захват за обе руки. Захват двумя руками за руку и туловище спереди или сзади. | Уметь: выполнять правильный захват | Текущий | Ком-  плекс 6 | 13.04 |  |
| 85(4) | Транспортировка пострадавших в воде | Изучение нового материала. | Специальные плавательные упражнения : спасатель плывёт брассом, оба спасателя плывут на груди, спасатель плывёт на боку. Упражнения для развития силы мышц спины и живота. | Уметь: выполнять транспортировку пострадавших. | Текущий | Ком-плекс 6 | 15.04 |  |
| 86(5) | Транспортировка пострадавших в воде | Совершенствование | Специальные плавательные упражнения : спасатель плывёт брассом, оба спасателя плывут на груди, спасатель плывёт на боку. Упражнения для развития силы мышц спины и живота. Игры и развлечения на воде. | Уметь: выполнять транспортировку пострадавших. | Текущий | Ком-плекс 6 | 20.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Футбол (9ч)** | | | | | | | | | | |
| 87(1) | Техника передвижений | | Повторение | Техника передвижений. Удары по мячу. Остановка мяча. Игра вратаря. Техника безопасности при игре в футбол. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 | 20.04 |  | |
| 88(2) | Удары по мячу | | Комбинированный | Значение футбола. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 | 22.04 |  | |
| 89(3) | Удары носком | | Комбинированный | Удары по мячу. Удары по катящемуся мячу. Удары носком. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Жонглирование мячом, количество раз:  Мальчики «5» - 17, 4» 16-11, «3» - 11 раз.  Девочки «5» - 14, «4» 11-9, «3» - 8 раз | Комплекс 5 | 27.04 |  | |
| 90(4) | Удары серединой лба | | Комбинированный | История развития футбола. Удары носком. Удар серединой лба на месте (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из – за боковой линии. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 | 27.04 |  | |
| 91(5) | Вбрасывание из – за боковой | | Комбинированный | Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча. Ведение мяча в различных направлениях. Эстафеты с элементами футбола. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 | 29.04 |  | |
| 92(6) | Ведение мяча | | Комбинированный | Вбрасывание мяча из – за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча с различной скоростью с сопротивлением защитника. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Передача мяча с трех метров с отскоком от стены на 30 секунд, кол-во раз: мальчики: «5» - 24, «4» -21-15, «3» - 16.  Девочки: «5» -18, «4» - 6-13, «3» - 14. | Комплекс 5 | 4.05 |  | |
| 93(7) | Жонглирование мячом | | Комбинированный | Ведение мяча с различной скоростью с сопротивлением защитника. Жонглирование мячом серединой лба. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 | 04.05 |  | |
| 94(8) | Передачи и перемещения | | Закрепле-ние | Комбинации из освоенных элементов: передачи и перемещения в игровых ситуациях. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 | 6.05 |  | |
| 95(9) | Перемещения и владения мячом | | Закрепле-ние | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации двух игроков. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5ти попыток кол-во раз. Мальчики: «5» - 6, «4» - 5, «3» - 4. Девочки: «5» - 5, «4» - 4, «3» - 3. | Комплекс 5 | 11.05 |  | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | |
| 96(1) | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции. | Комбиниро­ванный | | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача эстафетной папочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Ком­плекс 4 | 11.05 | |  |
| 97(2) | Эстафетный бег *(круговая эстафета).* | Комбиниро­ванный | | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Ком­плекс 4 | 13.05 | |  |
| 98(3) | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. | Комбиниро­ванный | | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв  Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта  *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Ком­плекс 4 | 18.05 | |  |
| 99(4) | Эстафетный бег. | Комбиниро­ванный | | Текущий | Ком­плекс 4 | 18.05 | |  |
| 100(5) | Бег на результат *(60м).* | Учетный | | Бег на результат *(60м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | М.: «5» -9,3 с.; «4» -9,6 с.; «3»-9,8с.;  д.: «5» -9,5 с.; «4» -9,8 с.;  «3»- 10,0 с. | Ком­плекс 4 | 20.05 | |  |
| 101(1) | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. | Комбиниро­ванный | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 4 | 25.05 | |  |
| 102(2) | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. | Комбиниро­ванный | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка метания мяча на дальность:  м.: 40-35-3 1м;  д.: 35-30-28 м | Ком­плекс 4 | 25.05 | |  |
| 103(3) | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. | Комбиниро­ванный | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 4 | 27.05 | |  |
|  |  | Комбиниро­ванный | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Ком­плекс 4 | 27.05 | |  |
| 104(4) | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. | Текущий |
| 105(5) | ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | Комбиниро­ванный | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 4 | 27.05 | |  |

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Литература**

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.