

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа им. В.С. Поповой»**

Рабочая программа по предмету

Физическая культура

(5-9 классы)

Учитель: Мункуев Б.В.

2021

1. Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе Рабочей программы по физической культуре. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 классы (М.: Просвещение, 2018).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предмет «Физическая культура» изучается в 5 классе в объеме-102 ч., по 3 часа в неделю, в 6 классе в объеме-102 ч., по 3 часа в неделю, в 7 классе в объеме-102 ч., по 3 часа в неделю, в 8 классе в объеме-68 ч., по 2 часа в неделю, в 9 классе в объеме-102 ч., по 3 часа в неделю.

2. Планируемые результаты подготовки учащихся.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются, прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и

лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- способность 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;

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений

разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

3.Содержание программы.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

5 класс. (102ч.)

Легкая атлетика(10ч).

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Бег на результат 30м, 60 м, 200м, 300м, 1000м. Спортивная ходьба. Варианты челночного бега, прыжки, Эстафеты. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.

Спортивные игры(17ч+13.)

Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика(21ч)

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении ; Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Лыжная подготовка(30ч.)

Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; Освоение техники лыжных ходов; Попеременный двухшажный ход; Передвижение на лыжах 1-2-3 км; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;

выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;

Легкая атлетика- (11часов)

Овладение техникой спринтерского, длительного бега. Высокий старт с последующим ускорением до 50 м, старты из различных и.п. Бег на результат 30м, 60 м,200м,300м, 1000м. Спортивная ходьба. Овладение техникой метания малого мяча с разбега на дальность коридор 5-6 м; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м , с 4-5 шагов ; броски набивного мяча 2 кг. из различных и.п.с места и с заданных шагов ;

6 класс. (102 ч.)

Легкая атлетика- (10 часов)

ТБ на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин Овладение техникой спринтерского, длительного бега. Высокий старт с последующим ускорением до 50 м, старты из различных и.п. Бег на результат 30м, 60 м, 200м, 300м, 1000м. Спортивная ходьба. Варианты челночного бега, прыжки, Эстафеты. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча с разбега на дальность коридор 5-6 м; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м, с 4-5 шагов; броски набивного мяча 2 кг. из различных и.п. с места и с заданных шагов; ловля набивных мячей 2 кг. после броска партнера, после броска вверх; бег с максимальной скоростью, бег с препятствиями.

Спортивные игры(17ч.+13ч.)

Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика- (21 час)

Освоение строевых упражнений; общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов и с предметами; лазание по канату, шесту; освоение ОРУ без предметов на месте и в движении ; освоение и совершенствование висов и упоров; опорных прыжков; акробатических упражнений и комбинаций. Танцевальные элементы, ритмическая гимнастика и аэробика.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах(перекладина, гимнастическое бревно, брус)Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скакалкой.

Лыжная подготовка(30ч.)

Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; Освоение техники лыжных ходов; Попеременный двухшажный ход; Передвижение на лыжах 1-2-3 км; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;

выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке.

Легкая атлетика (10ч.)

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

7 класс. (102ч.)

Легкая атлетика- (10 ч.)

Овладение техникой спринтерского, длительного бега. Высокий старт с последующим ускорением до 50 м, старты из различных и.п. Бег на результат 30м, 60 м,200м,300м, 1000м. Спортивная ходьба. Варианты челночного бега, прыжки, Эстафеты. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание»с 3-5 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча с разбега на дальность коридор 5-6 м; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м , с 4-5 шагов ; броски набивного мяча 2 кг. из различных и.п.с места и с заданных шагов ;ловля набивных мячей 2 кг. после броска партнера, после броска вверх; бег с максимальной скоростью, бег с препятствиями.

Спортивные игры(17ч.)

Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и

прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика- (21 часов)

Освоение строевых упражнений; общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов и с предметами. Лазание по канату, шесту. Освоение и совершенствование висов и упоров; опорных прыжков; акробатических упражнений и комбинаций. Танцевальные элементы, ритмическая гимнастика и аэробика. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах(перекладина, гимнастическое бревно, брусья)Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скакалкой.

Лыжная подготовка(30ч.)

Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; Освоение техники лыжных ходов; Попеременный двухшажный ход; Передвижение на лыжах 1-2-3 км; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке.

Спортивные игры (13 ч.)

Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных

положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Овладение игрой.

Легкая атлетика (11ч.)

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

8 класс. (68ч.)

Легкая атлетика- (7 часов)

Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон.

Бег 2мин; овладение техникой спринтерского, длительного бега; совершенствовать старт и стартовый разгон; учет - бег 30м; бег 4мин; совершенствовать старт и стартовый разгон; прыжковые упражнения; учет - прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями; старты с преследованием; прыжковые упражнения; бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.; учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м; совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м. Прыжок в длину с разбега – учёт результата; совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.;

Спортивные игры(11ч+13ч.)

Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение

заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Футбол .

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Лыжная подготовка(20ч.)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Гимнастика- (14 часов)

Освоение строевых упражнений; общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов и с предметами. Лазание по канату, шесту. Освоение и совершенствование висов и упоров; опорных прыжков; акробатических упражнений и комбинаций. Танцевальные элементы, ритмическая гимнастика и аэробика. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах(перекладина, гимнастическое бревно, брусья)Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами,с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика (5ч.)

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой ; Бег 30 м, 100м.; медленный бег 6мин; разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов; медленный бег до 7мин; Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов; медленный бег до 7мин; учет метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.

9 класс. (102ч.)

Легкая атлетика- (10 часов)

Овладение техникой спринтерского, длительного бега. Высокий старт с последующим ускорением до 50 м, старты из различных и.п. Бег на результат 30м, 60 м,200м,300м, 1000м.

Спортивная ходьба. Варианты челночного бега, прыжки, Эстафеты. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега; в высоту с разбега способом «перешагивание»с 3-5 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча с разбега на дальность коридор 5-6 м; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м с 4-5 шагов; броски набивного мяча 2 кг.

Спортивные игры (17часов)

Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и

прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Гимнастика (21 час)

Освоение строевых упражнений; общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов и с предметами. Лазание по канату, шесту. Освоение и совершенствование висов и упоров; опорных прыжков; акробатических упражнений и комбинаций. Танцевальные элементы, ритмическая гимнастика и аэробика. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно, брусья) Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами, с гимнастической скамейкой.

Лыжная подготовка (30 часов)

раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований;

применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки;

взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;

Спортивные игры (13 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Легкая атлетика (11 часов)

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой ; Бег 30 м, 100м.; медленный бег 6мин; разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов; медленный бег до 7мин; Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов; медленный бег до 7мин; учет метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.

**4. Тематическое планирование
5 класс**

Тематический раздел, часы	Планируемые образовательные результаты				Контроль и оценивание
	личностные	метапредметные	предметные		
			ученик научится	ученик получит возможность научиться	
Легкая атлетика. Подвижные игры (27 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата - сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно) - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами 	
Гимнастика. (21 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать 	<ul style="list-style-type: none"> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в 	<ul style="list-style-type: none"> - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные 	<ul style="list-style-type: none"> - осознанно выполнять упражнения для развития физических качеств, профилактики плоскостопия и формирования осанки 	

	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	мероприятия, подвижные игры и т. д.)		
Лыжная подготовка (30 ч)	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета	- правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями - подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях	- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности - выполнить простые технические действия и приемы из спортивных игр	
Легкая атлетика. Спортивные игры. (24 ч)	- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	- сохранить правильную осанку - выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий	

6 класс

Тематический раздел, часы	Планируемые образовательные результаты				Контроль и оценивание
	личностные	метапредметные	предметные		
			ученик научится	ученик получит возможность научиться	
Легкая атлетика. Подвижные игры (27 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата - сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно) - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий 	
Гимнастика. (21 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать 	<ul style="list-style-type: none"> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в 	<ul style="list-style-type: none"> - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные 	<ul style="list-style-type: none"> - осознанно выполнять упражнения для развития физических качеств, профилактики плоскостопия и формирования осанки 	

	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	мероприятия, подвижные игры и т. д.)		
Лыжная подготовка (30 ч)	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета	- правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями - подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях	- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности - выполнить простые технические действия и приемы из спортивных игр	
Легкая атлетика. Спортивные игры. (24 ч)	- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими.	- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	- сохранить правильную осанку - выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации	

7 класс

Тематический раздел, часы	Планируемые образовательные результаты				Контроль и оценивание
	личностные	метапредметные	предметные		
			ученик научится	ученик получит возможность научиться	
Легкая атлетика. Подвижные игры (27 ч)	- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации	- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности - выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно)	
Гимнастика. (21 ч)	- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать	- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в	- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные	- осознанно выполнять упражнения для развития физических качеств, профилактики плоскостопия и формирования осанки	

	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	мероприятия, подвижные игры и т. д.)		
Лыжная подготовка (30 ч)	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета	- правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями - подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях	- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности - выполнить простые технические действия и приемы из спортивных игр	
Легкая атлетика. Спортивные игры. (24 ч)	- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	- сохранить правильную осанку - выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации	

8 класс

Тематический раздел, часы	Планируемые образовательные результаты			Контроль и оценивание	
	личностные	метапредметные	предметные		
			ученик научится		ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика. Подвижные игры (18 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно) - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий 	
Гимнастика. (14 ч)	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты 	<ul style="list-style-type: none"> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в 	<ul style="list-style-type: none"> - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные 	<ul style="list-style-type: none"> - осознанно выполнять упражнения для развития физических качеств, профилактики плоскостопия и формирования осанки 	

	и находить выходы из спорных ситуаций	совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	мероприятия, подвижные игры и т. д.)		
Лыжная подготовка (20 ч)	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета	- правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями - подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях	- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности - выполнить простые технические действия и приемы из спортивных игр	
Легкая атлетика. Спортивные игры. (16 ч)	- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности - сохранить правильную осанку - выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации	

9 класс

Тематический раздел, часы	Планируемые образовательные результаты				Контроль и оценивание
	личностные	метапредметные	предметные		
			ученик научится	ученик получит возможность научиться	
Легкая атлетика. Подвижные игры (27 ч)	- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации	- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно)	
Гимнастика. (21 ч)	- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать	- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в	- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные	- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности - осознанно выполнять	

	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	мероприятия, подвижные игры и т. д.)	упражнения для развития физических качеств, профилактики плоскостопия и формирования осанки	
Лыжная подготовка (30 ч)	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета	- правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями - подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях	- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности - выполнить простые технические действия и приемы из спортивных игр	
Легкая атлетика. Спортивные игры. (24 ч)	- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	- сохранить правильную осанку - выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации	

Календарно – тематическое планирование 5 класс

№ урока	№ раздела	Тема раздела, урока	Дата	Коррекция
Легкая атлетика 10 часов				
1	1	ТБ на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	02.09	
2	2	Бег с ускорением от 30 до 40 м	03.09	
3	3	Скоростной бег до 40 м.	06.09	
4	4	Бег на результат 60м	09.09	
5	5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	10.09	
6	6	Бег на 1000 м.	13.09	
7	7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	16.09	
8	8	Метание теннисного мяча на дальность с места и 4-5 шагов. Метание мяча в цель	17.09	
9	9	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением.	20.09	
10	10	Кросс до 15 мин.	23.09	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 17часов				
11	1	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед.	24.09	
12	2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника	27.09	
13	3	Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность.	30.09	
14	4	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	01.10	
15	5	Остановка двумя шагами и прыжком.	04.10	
16	6	Повороты без мяча и с мячом.	07.10	
17	7	Комбинация из освоенных элементов.	08.10	
18	8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	11.10	
19	9	Ловля и передача мяча одной рукой	14.10	
20	10	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди в движении.	15.10	
21	11	Ведение мяча в низкой, средней стойке.	18.10	
22	12	Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления и скорости.	21.10	
23	13	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	22.10	
24	14	Броски одной и двумя руками с места.	01.11	
25	15	Броски одной и двумя руками с места, после ведения.	04.11	
26	16	Вырывание и выбивание мяча.	05.11	
27	17	Комбинация из освоенных элементов: ловля,	08.11	

		передача, ведение, бросок		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ 21 час				
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	11.11	
29	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	12.11	
30	3	Перестроение из колоны по два и по четыре в колонну по одному разведением	15.11	
31	4	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	18.11	
32	5	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	19.11	
33	6	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	22.11	
34	7	Освоение ОРУ без предметов	25.11	
35	8	Мальчики: с набивными мячами, гантелями. Девочки: с обручами, палками.	26.11	
36	9	Мальчики: висы прогнувшись и согнувшись, подтягивание в висе, поднятие прямых ног. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.	29.11	
37	10	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	02.12	
38	11	Кувырок вперед и назад.	03.12	
39	12	Стойка на лопатках.	06.12	
40	13	ОРУ с предметами и без.	09.12	
41	14	Упражнения с гимнастической скамейкой	10.12	
42	15	Прыжки с пружинного мостика в глубину.	13.12	
43	16	Эстафеты с использованием гимнастических упр.	16.12	
44	17	Лазание по канату.	17.12	
45	18	Подтягивание на перекладине.	20.12	
46	19	Опорные прыжки.	23.12	
47	20	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	24.12	
48	21	ОРУ с повышенной амплитудой движения	10.01	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ 30 часов				
49	1	Техника безопасности во время лыжной подготовки.	13.01	
50	2	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	14.01	
51	3	Попеременный двухшажный ход.	17.01	
52	4	Попеременный двухшажный ход.	20.01	
53	5	Одновременный бесшажный ход.	21.01	
54	6	Одновременный бесшажный ход.	24.01	
55	7	Одновременный бесшажный ход.	27.01	
56	8	Передвижение на лыжах 1 км	28.01	
57	9	Передвижение на лыжах 2 км	31.01	
58	10	Повороты переступанием	03.02	
59	11	Передвижение на лыжах 3 км	04.02	
60	12	Подъём «полуелочкой»	07.02	
61	13	Торможение «плугом»	10.02	
62	14	Передвижение на лыжах 3 км	11.02	
63	15	Лыжные эстафеты.	14.02	
64	16	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	17.02	
65	17	Попеременный двухшажный ход.	18.02	
66	18	Попеременный двухшажный ход.	21.02	

67	19	Попеременный двухшажный ход.	24.02	
68	20	Одновременный бесшажный ход.	25.02	
69	21	Одновременный бесшажный ход.	28.02	
70	22	Одновременный бесшажный ход.	03.03	
71	23	Передвижение на лыжах 1 км	04.03	
72	24	Передвижение на лыжах 2 км	07.03	
73	25	Повороты переступанием	10.03	
74	26	Передвижение на лыжах 3 км	11.03	
75	27	Подъём «полуелочкой»	14.03	
76	28	Торможение «плугом»	17.03	
77	29	Передвижение на лыжах 3 км	18.03	
78	30	Лыжные эстафеты.	28.03	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 13 часов				
79	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	31.03	
80	2	Тактика свободного нападения.	01.04	
81	3	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков.	04.04	
82	4	Нападение быстрым прорывом.	07.04	
83	5	Взаимодействие двух игроков.	08.04	
84	6	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	11.04	
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	14.04	
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	15.04	
87	9	Варианты подачи в волейболе.	18.04	
88	10	Варианты нападающего удара через сетку.	21.04	
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	22.04	
90	12	Игра по упрощенным правилам	25.04	
91	13	Учебная игра в волейбол	28.04	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11 часов				
92	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	29.04	
93	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	05.05	
94	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	06.05	
95	4	Бег 60м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	12.05	
96	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	13.05	
97	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	16.05	
98	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	19.05	
99	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность.	20.05	
100	9	Медленный бег до 25 мин.	23.05	
101	10	Бег 1500 м (ю); 1000м (д)	26.05	
102	11	Игры – эстафеты. Итоги за год.	27.05	

Календарно – тематическое планирование по ФК 6 класса

№ урока	№ раздела	Тема раздела, урока	Дата	Коррекция
Легкая атлетика 10 часов				
1	1	ТБ на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	02.09	
2	2	Бег с ускорением от 30 до 40 м	03.09	
3	3	Скоростной бег до 40 м.	06.09	
4	4	Бег на результат 60м	09.09	
5	5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	10.09	
6	6	Бег на 1000 м.	13.09	
7	7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	16.09	
8	8	Метание теннисного мяча на дальность с места и 4-5 шагов. Метание мяча в цель	17.09	
9	9	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением.	20.09	
10	10	Кросс до 15 мин.	23.09	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 17 часов				
11	1	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед.	24.09	
12	2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника	27.09	
13	3	Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность.	30.09	
14	4	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком	01.10	
15	5	Остановка двумя шагами и прыжком.	04.10	
16	6	Повороты без мяча и с мячом.	07.10	
17	7	Комбинация из освоенных элементов.	08.10	
18	8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	11.10	
19	9	Ловля и передача мяча одной рукой	14.10	
20	10	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди в движении.	15.10	
21	11	Ведение мяча в низкой, средней стойке.	18.10	
22	12	Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления и скорости.	21.10	
23	13	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	22.10	
24	14	Броски одной и двумя руками с места.	01.11	
25	15	Броски одной и двумя руками с места, после ведения.	04.11	

26	16	Вырывание и выбивание мяча.	05.11	
27	17	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	08.11	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ 21 час				
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	11.11	
29	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	12.11	
30	3	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением	15.11	
31	4	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	18.11	
31	5	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	19.11	
33	6	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	22.11	
34	7	Освоение ОРУ без предметов	25.11	
35	8	Мальчики: с набивными мячами, гантелями. Девочки: с обручами, палками.	26.11	
36	9	Мальчики: висы прогнувшись и согнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.	29.11	
37	10	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	02.12	
38	11	Кувырок вперед и назад.	03.12	
39	12	Стойка на лопатках.	06.12	
40	13	ОРУ с предметами и без.	09.12	
41	14	Упражнения с гимнастической скамейкой	10.12	
42	15	Прыжки с пружинного мостика в глубину.	13.12	
43	16	Эстафеты с использованием гимнастических упр.	16.12	
44	17	Лазание по канату.	17.12	
45	18	Подтягивание на перекладине.	20.12	
46	19	Опорные прыжки.	23.12	
47	20	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	24.12	
48	21	ОРУ с повышенной амплитудой движения	10.01	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ 30 часов				
49	1	Техника безопасности во время лыжной подготовкой	13.01	
50	2	Попеременный двухшажный ход.	14.01	
51	3	Попеременный двухшажный ход.	17.01	
52	4	Попеременный двухшажный ход.	20.01	
53	5	Одновременный бесшажный ход.	21.01	
54	6	Одновременный бесшажный ход.	24.01	
55	7	Одновременный бесшажный ход.	27.01	
56	8	Передвижение на лыжах 1 км	28.01	
57	9	Передвижение на лыжах 2 км	31.01	
58	10	Повороты переступанием	03.02	
59	11	Передвижение на лыжах 3 км	04.02	
60	12	Подъем «полуелочкой»	07.02	

61	13	Торможение «плугом»	10.02	
62	14	Передвижение на лыжах 3 км	11.02	
63	15	Лыжные эстафеты.	14.02	
64	16	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	17.02	
65	17	Попеременный двухшажный ход.	18.02	
66	18	Попеременный двухшажный ход.	21.02	
67	19	Попеременный двухшажный ход.	24.02	
68	20	Одновременный бесшажный ход.	25.02	
69	21	Одновременный бесшажный ход.	28.02	
70	22	Одновременный бесшажный ход.	03.03	
71	23	Передвижение на лыжах 1 км	04.03	
72	24	Передвижение на лыжах 2 км	07.03	
73	25	Повороты переступанием	10.03	
74	26	Передвижение на лыжах 3 км	11.03	
75	27	Подъём «полуелочкой»	14.03	
76	28	Торможение «плугом»	17.03	
77	29	Передвижение на лыжах 3 км	18.03	
78	30	Лыжные эстафеты.	28.03	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 13 часов				
79	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	31.03	
80	2	Тактика свободного нападения.	01.04	
81	3	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков.	04.04	
82	4	Нападение быстрым прорывом.	07.04	
83	5	Взаимодействие двух игроков.	08.04	
84	6	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	11.04	
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	14.04	
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	15.04	
87	9	Варианты подачи в волейболе.	18.04	
88	10	Варианты нападающего удара через сетку.	21.04	
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	22.04	
90	12	Игра по упрощенным правилам	25.04	
91	13	Учебная игра в волейбол	28.04	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11 часов				
92	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	29.04	
93	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	05.05	
94	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	06.05	
95	4	Бег 60м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	12.05	
96	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	13.05	
97	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	16.05	

98	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	19.05	
99	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность.	20.05	
100	9	Медленный бег до 25 мин.	23.05	
101	10	Бег 1500 м (ю); 1000м (д)	26.05	
102	11	Игры – эстафеты. Итоги за год.	27.05	

Календарно – тематическое планирование по ФК 7 класс

№ урока	№ раздела	Тема раздела, урока	Дата	Коррекция
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 часов				
1	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	02.09	
2	2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	07.09	
3	3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	08.09	
4	4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	09.09	
5	5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	14.09	
6	6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	15.09	
7	7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	16.09	
8	8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	21.09	
9	9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	22.09	
10	10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	23.09	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 17 часов				
11	1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	28.09	
12	2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	29.09	
13	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	30.09	
14	4	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	05.10	
15	5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	06.10	
16	6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	07.10	
17	7	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	12.10	
18	8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	13.10	

19	9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	14.10	
20	10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	19.10	
21	11	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	20.10	
22	12	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	21.10	
23	13	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	02.11	
24	14	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	03.11	
25	15	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	04.11	
26	16	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	09.11	
27	17	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	10.11	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 21 час				
28	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	11.11	
29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	16.11	
30	3	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	17.11	
31	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	18.11	
32	5	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	23.11	
33	6	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	24.11	
34	7	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	25.11	
35	8	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	30.11	
36	9	Передвижение в висячем положении, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	01.12	
37	10	Передвижение по гимнастической скамейке.	02.12	
38	11	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	07.12	
39	12	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д-опорный прыжок)	08.12	
40	13	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	09.12	
41	14	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	14.12	

42	15	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	15.12	
43	16	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	16.12	
44	17	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	21.12	
45	18	Передвижения по гимнастической скамейке (дев.). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	22.12	
46	19	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	23.12	
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	11.01	
48	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	12.01	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 30 часов				
49	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	13.01	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками.	18.01	
51	3	Попеременный двухшажный ход	19.01	
52	4	Повороты переступанием в движении	20.01	
53	5	Скользкий шаг без палок и с палками	25.01	
54	6	Одновременный двухшажный ход	26.01	
55	7	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	27.01	
56	8	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	01.02	
57	9	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	02.02	
58	10	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	03.02	
59	11	Одновременный одношажный ход. Повороты на спуске плугом.	08.02	
60	12	Подъем в гору скользким шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	09.02	
61	13	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	10.02	
62	14	Подъем в гору скользким шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	15.02	
63	15	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	16.02	
64	16	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	17.02	
65	17	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	22.02	
66	18	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	23.02	
67	19	Поворот на месте махом.	24.02	
68	20	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	01.03	
69	21	Подъем в гору скользким шагом. Эстафеты.	02.03	

70	22	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	03.03	
71	23	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	08.03	
72	24	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.	09.03	
73	25	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	10.03	
74	26	Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м).	15.03	
75	27	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.	16.03	
76	28	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	17.03	
77	29	Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).	29.03	
78	30	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).	30.03	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 13 часов				
79	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	31.03	
80	2	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	05.04	
81	3	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	06.04	
82	4	Передачи мяча в тройках с перемещением	07.04	
83	5	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	12.04	
84	6	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	13.04	
85	7	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	14.04	
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19.04	
87	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	20.04	
88	10	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	21.04	
89	11	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	26.04	
90	12	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	27.04	
91	13	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	28.04	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11 часов				
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	03.05	
93	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	04.05	
94	3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	05.04	

95	4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	10.05	
96	5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	11.05	
97	6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	12.05	
98	7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	17.05	
99	8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	18.05	
100	9	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	19.05	
101	10	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	24.05	
102	11	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	26.05	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФК 8 КЛАСС

№ урока	№ раздела	Тема раздела, урока	Дата	Коррекци я
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 7 часов				
1	1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	03.09	
2	2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	06.09	
3	3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет -прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	10.09	
4	4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	13.09	
5	5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	17.09	
6	6	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	20.09	
7	7	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	24.09	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 11 часов				
8	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	27.09	
9	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	01.10	
10	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	04.10	
11	4	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	08.10	
12	5	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	11.10	
13	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	15.10	
14	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	18.10	
15	8	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол».	22.10	
16	9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	01.11	
17	10	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	05.11	
18	11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	08.11	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ 14 часов				

19	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	12.11	
20	2	Кувырки вперед и назад.	15.11	
21	3	Лазанье по канату в три приема.	19.11	
22	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	22.11	
23	5	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	26.11	
24	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	29.11	
25	7	Лазанье по канату	03.12	
26	8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	06.12	
27	9	Акробатические упражнения	10.12	
28	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	13.12	
29	11	Акробатическая комбинация	17.12	
30	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	20.12	
31	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	24.12	
32	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	10.01	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ 20 часов				
33	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	14.01	
34	2	Скользящий шаг без палок и с палками	17.01	
35	3	Попеременный двухшажный ход	21.01	
36	4	Повороты переступанием в движении	24.01	
37	5	Подъем в гору скольльзящим шагом	28.01	
38	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	31.01	
39	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	04.02	
40	8	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	07.02	
41	9	Торможение и поворот упором	11.02	
42	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	14.02	
43	11	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход	18.02	
44	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	21.02	
45	13	Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором .	25.02	
46	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	28.02	
47	15	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	04.03	
48	16	Коньковый ход. Эстафеты	07.03	
49	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	11.03	
50	18	Попеременный двухшажный ход Прохождение	14.03	

		дистанции до 4,5км.		
51	19	Коньковый ход.	18.03	
52	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	28.03	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 8 часов				
53	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	01.04	
54	2	Передачи мяча в тройках с перемещением	04.04	
55	3	Броски мяча после ведения.	08.04	
56	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	11.04	
57	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	15.04	
58	6	Учебная игра в баскетбол.	18.04	
59	7	Передачи мяча во встречных колоннах.	22.04	
60	8	Прием мяча снизу после подачи.	25.04	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 8 часов				
61	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	29.04	
62	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	02.05	
63	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	06.05	
64	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	13.05	
65	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	16.05	
66	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	20.05	
67	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	23.05	
68	8	Учет метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	27.05	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФК 9 класс

№ урока	№ раздела	Тема раздела, урока	Дата	Коррекция
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 часов				
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	02.09	
2	2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	06.09	
3	3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м – учет. Бег 4мин.	09.09	
4	4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет – прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	13.09	
5	5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	14.09	
6	6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	16.09	
7	7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	20.09	
8	8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	21.09	
9	9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	23.09	
10	10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	27.09	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 17 часов				
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	30.09	
12	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	04.10	
13	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	05.10	
14	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	07.10	
15	5	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	11.10	
16	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	12.10	
17	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите	14.10	

		через «заслон».		
18	8	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	18.10	
19	9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	19.10	
20	10	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	21.10	
21	11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	01.11	
22	12	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	02.11	
23	13	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	04.11	
24	14	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	08.11	
25	15	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	09.11	
26	16	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	11.11	
27	17	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	15.11	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ 21 час				
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	16.11	
29	2	Кувырки вперед и назад.	18.11	
30	3	Лазанье по канату в три приема.	22.11	
31	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	23.11	
31	5	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	25.11	
33	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	29.11	
34	7	Лазанье по канату	30.11	
35	8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	02.12	
36	9	Акробатические упражнения	06.12	
37	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	07.12	
38	11	Акробатическая комбинация	09.12	
39	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	13.12	
40	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	14.12	
41	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	16.12	
42	15	Лазание по канату изученным способом.	20.12	

		Игры на внимание.		
43	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	21.12	
44	17	Соединение из 3-4 элементов.	23.12	
45	18	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	10.01	
46	19	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	11.01	
47	20	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	13.01	
48	21	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	17.01	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ 30 часов				
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	18.01	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	20.01	
51	3	Попеременный двухшажный ход	24.01	
52	4	Повороты переступанием в движении	25.01	
53	5	Подъем в гору скользящим шагом	27.01	
54	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	31.01	
55	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	01.02	
56	8	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	03.02	
57	9	Торможение и поворот упором . Дистанция 5 км	07.02	
58	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	08.02	
59	11	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход	10.02	
60	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	14.02	
61	13	Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот упором .	15.02	
62	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	17.02	
63	15	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	21.02	
64	16	Коньковый ход. Эстафеты	22.02	
65	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	24.02	
66	18	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	28.02	
67	19	Коньковый ход.	01.03	
68	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	03.03	
69	21	Торможение и поворот упором	07.03	
70	22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	08.03	
71	23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	10.03	
72	24	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км	14.03	
73	25	Элементы единоборств.	15.03	
74	26	Стойки и передвижение в стойке.	17.03	

75	27	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	28.03	
76	28	Игра «Выталкивание из круга»	29.03	
77	29	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	31.03	
78	30	Игра «Перетягивание в парах»	04.04	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 13 часов				
79	1	Броски одной и двумя руками в прыжке.	05.04	
80	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	07.04	
81	3	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	11.04	
82	4	Учебная игра в баскетбол.	12.04	
83	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	14.04	
84	6	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	18.04	
85	7	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	19.04	
86	8	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	21.04	
87	9	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	25.04	
88	10	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	26.04	
89	11	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	28.04	
90	12	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	02.05	
91	13	Учебная игра в волейбол.	03.05	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11 часов				
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	05.05	
93	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	09.05	
94	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	10.05	
95	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	12.05	
96	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	16.05	
97	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	17.05	
98	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	19.05	
99	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	23.05	
100	9	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	24.05	
101	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	26.05	
102	11	Учёт по метанию мяча на дальность. Тестирование. Подведение итогов за год.	27.05	

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.