

Рабочая программа по физической культуре для Автономная некоммерческая образовательная организация
«Общеобразовательный Центр «Успех»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

АНОО «Образовательный Центр «Успех»

Т.В. Румянцева

От «28» августа 2017 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор



М.В. Седова-Бахенская

Приказ № 8-од от «28» августа 2017 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

8 класс

(срок реализации программы – 1 год)

Разработана
преподавателем
Якуповой Мариной Петровной

Санкт – Петербург
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету физическая культура для 5—9 классов, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Нормативные документы:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012. №273;
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный МО РФ от 05.03.2004 №1089;
3. Примерная программа основного общего образования по предмету «Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс» для 1-11 классов и авторской программы (авторы программы – В.И. Лях, А.А. Данилевич), / под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011);
4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования в 2016 –2017 учебном году;
5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов ФГОС;
6. Образовательная программа АНОО «Образовательный Центр «Успех»;
7. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки РФ;
8. Учебный план АНОО «Образовательный Центр «Успех» на 2017-2018 учебный год.

При прохождении программы в **очно-заочной форме** часть часов выделена на самостоятельную работу. Часы самостоятельной работы учащихся предполагают индивидуальную активность самих обучаемых при закреплении полученных знаний, навыков, умений и при подготовке к занятиям. Самостоятельная работа по физической культуре включает в себя следующие виды работ: работа с учебником, печатными литературными источниками, самостоятельный поиск необходимой информации через интернет, реферирование источников, подготовка докладов и рефератов по темам, указанным в материалах учащихся, работа с текстами, выполнение творческих заданий, проектов, подготовка устных высказываний по теме, подготовка презентаций, подготовка к сдаче нормативов по физической культуре, указанных в материалах учащихся заранее, подготовка к участию в различного рода спортивных мероприятиях в рамках учебной программы. Самостоятельная работа учащихся – это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной дидактической цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие физических умений и навыков, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве учителя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа учащихся направлена на решение следующих задач:

- систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных знаний, самостоятельное овладение новым учебным материалом и применение его не только на репродуктивном, но и на творческом уровнях;

- развитие общих и профессиональных компетенций, включающих в себя способность осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения учебных задач и личностного развития; использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования учебно-предпрофессиональной деятельности;
- формирование и развитие познавательных способностей и активности учащихся, их физической силы, активности, самостоятельности, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации, культуры физического развития учащихся.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 8 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 8 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные ит. д.);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Общая характеристика предмета

Для учащихся 8 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» — наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Спортивные игры»
- «Лыжная подготовка»
- «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирования ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

В связи с тем, что в Центре организована очно-заочная форма обучения, в соответствии с учебным планом Центра, количество часов распределено следующим образом: классно-урочная работа – 2 часа в неделю (68 часов в год), самостоятельная работа – 1 час в неделю (34 часа в год). В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 8 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 часа. Третий час урока предмета «Физическая Культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08 2010 г. № 889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
 - Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
 - Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
История физической культуры		
Олимпийские игры древности	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения
Физическая культура (основные понятия)		
Физическое развитие человека	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений	
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования и организации в системе занятий систематической подготовки. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями	Планировать и организовывать самостоятельные занятия, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий, проведение самоконтроля и самонаблюдения
Здоровье и здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека
Физическая культура человека		
Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий
Первая помощь при травмах	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой,	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
зарядки, физкультминутки, физкультпауз (подвижных перемен)	выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	последовательность их выполнения и дозировку
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
Физическое совершенствование (102 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Гимнастика с основами акробатики (12 ч)		
Краткая характеристика вида спорта	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения гимнастических упражнений	Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями
Организующие команды и приемы	Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические упражнения: кувырки — вперед в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед — прыжок вверх, то же с поворотом на 180—360°, кувырок назад в упор присев; перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка (аэробика) (на усмотрение учителя)	Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка: стилизованные общеразвивающие упражнения, базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные комбинации	Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Опорные прыжки	Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине (мальчики)	Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; на перекладине: простые висы; подтягивание	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения на гимнастических брусьях (при	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): простые упоры; зачетные	Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивать технику

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	упражнения	гимнастических упражнений на брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Легкая атлетика (22 ч)		
Беговые упражнения	Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		<p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>
Метание малого мяча	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега, на заданное расстояние; броски набивного мяча (2 кг) из различных положений	<p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности</p>
Лыжные гонки (15 ч)		
Краткая характеристика вида спорта	История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь	Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Передвижения на лыжах	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Подъемы, спуски, повороты, торможения	Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием, подъем «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
Спортивные игры (56 ч)		
Краткая характеристика вида спорта. Баскетбол	История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе	Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности
Основные приемы игры	Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха
Краткая характеристика вида спорта. Волейбол	История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе	Изучать историю волейбола, правила техники безопасности
Основные приемы игры	Волейбол: стойка и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
Краткая характеристика вида спорта. Футбол	История футбола. Основные правила игры. Техника безопасности в футболе	Изучать историю футбола, правила техники безопасности
Основные приемы игры	Футбол: передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		организации активного отдыха
Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)		
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки

Учебно-тематический план

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
гимнастика с основами акробатики	12
легкая атлетика	22
лыжная подготовка	15
спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	56
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	102

Планируемые результаты

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Лёгкая атлетика (11 часов)									
1	1	Спринтерс- кий бег, эстафетны й бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по	Уметь: бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий			УГГ компл. 1

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Т/Б. Развитие скоростных качеств.					
2	2		Совершенствован ия	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий			УГГ компл. 1
3	3		Самостоятельная отработка полученных умений						
4	4		Совершенст- ования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)	Текущий			УГГ компл. 1
5	5		Самостоятельная отработка полученных умений						
6	6		Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5»- 9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 е.; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с.			УГГ компл. 1

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий			УГГ компл. 1
8	8		Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий			УГГ компл. 1
9	9		Самостоятельная отработка полученных умений						
10	10		Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см			УГГ компл. 1
11	11	Бег на средние дистанции (1 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин			УГГ компл. 2
Гимнастика (18 ч)									
12	1	Висы.	Изучение нового	Выполнение команды	Уметь: выполнять	Текущий			УГГ

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Строевые упражнения (6 ч)	материала	«Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	строевые упражнения; комбинацию на перекладине				компл. 2
13	2		Самостоятельная отработка полученных умений						
14	3		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий			УГГ компл. 2
15	4		Самостоятельная отработка полученных умений						
16	5		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на	Текущий			УГГ компл. 2

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)		Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	перекладине				
17	6		Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.			УГГ компл. 2
18	7		Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий			УГГ компл. 2
19	8		Самостоятельная отработка полученных умений						
20	9		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий			УГГ компл. 2

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				способом «согнув ноги» (м.).					
21	10		Самостоятельная отработка полученных умений						
22	11		Совершенст- вования	Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоро- стно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий			УГГ компл. 2
23	12		Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорног о прыжка			УГГ компл. 2
24	13	Акробати ка, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять ком- бинации из разученных элементов	Текущий			УГГ компл. 2
25	14		Самостоятельная отработка полученных умений						
26	15		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять ком- бинации из разученных элементов	Текущий			УГГ компл. 2
27	16		Самостоятельная отработка полученных умений						
28	17		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном	Уметь: выполнять ком- бинации из разученных элементов	Текущий			УГГ компл. 2
29	18		Учетный	и поворот в упор на одном	и поворот в упор на одном	Выполне			

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей		ние на оценку акробати ческих элементо в			
Спортивные игры (21 ч)									
30	1	Волейбол (21ч)	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра- зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави- лам; выполнять технические действия в игре	Текущий			УГГ компл. 3
31	2		Самостоятельная отработка полученных умений						
32	3		Совершенст- вования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра- зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави- лам; выполнять технические действия в игре	Текущий			УГГ компл. 3
33	4		Самостоятельная отработка полученных умений						
34	5		Совершенст- вования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави- лам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встреч-			УГГ компл. 3

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		ных колонна х			
35	6		Самостоятельная отработка полученных умений						
36	7		Совершенст- вования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави- лам; выполнять технические действия в игре	Текущий			УГГ компл. 3
37	8		Совершенст- вования			Текущий			УГГ компл. 3
38	9		Совершенст- вования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави- лам; выполнять технические действия в игре	Текущий			УГГ компл. 3
39	10		Самостоятельная отработка полученных умений						
40	11		Комбиниро- ванный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-	Оценка техники передачи			УГГ компл. 3

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	лам; выполнять технические действия в игре	мяча в тройках после перемещения			
41	12		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			УГГ компл. 3
42	13		Самостоятельная отработка полученных умений						
43	14		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			УГГ компл. 3

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44	15		Совершенст- вования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-лам; выполнять технические действия в игре	Текущий			УГГ компл. 3
45	16		Самостоятельная отработка полученных умений						
46	17		Комбиниро- ванный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-лам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападаю- щего удара			УГГ компл. 3
47	18		Совершенст- вования	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		Текущий			УГГ компл. 3
48	19		Самостоятельная отработка полученных умений						
49	20		Совершенст- вования	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-	Текущий			УГГ компл. 3

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Тактика свободного нападения	лам; выполнять технические действия в игре				
50	21		Самостоятельная отработка полученных умений						
Лыжная подготовка (18 ч)									
51	1	Техника лыжных ходов (18 ч.)	Комбинированный	Скользкий шаг	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			УГГ компл. 4
52	2		Комбинированный	Попеременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			УГГ компл. 4
53	3		Комбинированный	Одновременный бесшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			УГГ компл. 4
54	4		Комбинированный	Одновременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			УГГ компл. 4
55	5		Комбинированный	Коньковый ход без палок	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			УГГ компл. 4
56	6		Комбинированный	Коньковый ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			УГГ компл. 4
57	7		Комбинированный	Изменение стоек спуска	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма			УГГ компл. 4
58	8		Комбинированный	Подъём скользким шагом	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма			УГГ компл. 4
59	9		Комбинированный	Поворот «плугом»	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма			УГГ компл. 4

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					кач-в	подъёма			
60	10		Комбинированный	Игры на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма			УГГ компл. 4
61	11		Комбинированный	Непрерывное передвижение	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвиж- ия 3 км			УГГ компл. 4
62	12		Комбинированный	Скользкий шаг	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвиж ения			УГГ компл. 4
63	13		Комбинированный	Попеременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвиж ения			УГГ компл. 4
64	14		Комбинированный	Одновременный бесшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвиж ения			УГГ компл. 4
65	15		Комбинированный	Спуски и подъёмы	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма			УГГ компл. 4
66	16		Комбинированный	Игры на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма			УГГ компл. 4
67	17		Учётный	Зачет. Прохождение дистанции 4 км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в				УГГ компл. 4
68	18		Учётный	Зачет. Лыжные ходы	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в				УГГ компл. 4
Спортивные игры (24 ч)									
69	1	Баскетбол	Комбиниро-	Сочетание приемов	Уметь: играть в баскет-	Текущий			УГГ

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание	
							план	факт		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		(15 ч)	ванный	передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	бол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре				компл. 3	
70	2		Комбиниро- ванный			Текущий			УГГ компл. 3	
71	3			Самостоятельная отработка полученных умений						
72	4			Комбиниро- ванный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	Уметь: играть в баскет-бол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			УГГ компл. 3
73	5		Комбиниро- ванный	Бросок от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь: играть в баскет-бол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			УГГ компл. 3	

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
74	6		Самостоятельная отработка полученных умений						
75	7		Комбиниро- ванный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Уметь: играть в баскет-бол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			УГГ компл. 3
76	8		Комбиниро- ванный	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий			УГГ компл. 3
77	9		Самостоятельная отработка полученных умений						
78	10		Комбиниро- ванный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскет-бол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			УГГ компл. 3
79	11		Комбиниро- ванный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя	Уметь: играть в баскет-бол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			УГГ компл. 3

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
80	12		Самостоятельная отработка полученных умений						
81	13		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			УГГ компл. 3
82	14		Комбинированный			Текущий			УГГ компл. 3
83	15	Футбол (9 часов)	Самостоятельная отработка полученных умений						
84	1		Совершенствование	Правила ТБ на уроках футбола. Повторение пройденного материала за 7 класс. Мини-футбол.	Знать: правила игры в футбол. Уметь: вести мяч с изменением направления движения и скорости. Уметь: оказывать первую медицинскую помощь.	Текущий			
85	2		Самостоятельная отработка полученных умений						
86	3		Комбинированный	Выдающиеся футболисты планеты. Подъемы мяча. Удар по мячу головой. Мини-футбол.	Знать: правила игры в футбол. Уметь: вести мяч с изменением направления	Текущий			УГГ компл. 3

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					движения и скорости. Уметь: оказывать первую медицинскую помощь.				
87	4		Самостоятельная отработка полученных умений						
88	5		Комбиниро- ванный	Удары по воротам с ходу после ведения. Пенальти. Мини-футбол. Развитие двигательных качеств.	Знать: правила игры в футбол. Уметь: вести мяч с изменением направления движения и скорости. Уметь: оказывать первую медицинскую помощь.	Текущий			УГГ компл. 3
89	6		Комбиниро- ванный	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Мини-футбол.	Знать: правила игры в футбол. Уметь: вести мяч с изменением направления движения и скорости. Уметь: оказывать первую медицинскую помощь.	Текущий			УГГ компл. 3
90	7		Самостоятельная отработка полученных умений						
91	8		Комбиниро- ванный	Штрафные удары. Жонглирование. Линейные эстафеты. Мини- Игра вратаря. Мини-футбол.	Знать: правила игры в футбол. Уметь: вести мяч с изменением направления движения и скорости. Уметь: оказывать первую медицинскую помощь.	Текущий			УГГ компл. 3
92	9		Комбиниро- ванный	Взаимодействие полевых игроков. Мини-футбол.	Знать: правила игры в футбол. Уметь: вести мяч с изменением направления движения и скорости.	Текущий			УГГ компл. 3

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание	
							план	факт		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
					Уметь: оказывать первую медицинскую помощь.					
Лёгкая атлетика (10 ч)										
93	1	Спринтер- ский бег, эс- тафетный бег (5 ч)	Комбиниро- ванный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро- стью с низкого старта	Текущий			УГГ компл. 1	
94	2		Самостоятельная отработка полученных умений							
95	3		Комбиниро- ванный	Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро-с 1 ми с низкого старта	Текущий			УГГ компл. 1	
96	4		Самостоятельная отработка полученных умений							
97	5		Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро- стью с низкого старта	М.: «5»- 9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с.			УГГ компл. 1	
98	6	Прыжок в	Самостоятельная отработка полученных умений							

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Домаш- нее задание
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
99	7	высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Комбиниро- ванный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м			УГГ компл. 1
100	8		Комбиниро- ванный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий			УГГ компл. 1
101	9		Самостоятельная отработка полученных умений						
102	10		Комбиниро- ванный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий			УГГ компл. 1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);

- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные печатные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- телевизор с универсальной подставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- радиомикрофон;
- мегафон;
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- палки гимнастические;

- обручи гимнастические;
- сетка для переноса мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данном образовательном учреждении.

Критерии оценивания

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями являются: степень овладения программным материалом (знания, двигательные умения и навыки, способы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности).

К количественным показателям относятся сдвиги в показателях физической подготовленности, складывающихся обычно из показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. д.).

Критерии оценки за устный ответ по разделам программы

Оценка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего личного опыта.

Оценка «4» ставится, если в ответе обучающегося содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» ставится, если в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации умения применять знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала.

Критерии оценки за технику владения двигательными действиями (умения и навыки)

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

Оценка «4» ставится, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность действий.

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

Оценка «2» ставится, если двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки за умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

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

Оценка «3» ставится, если имеются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, в контроле хода и итогов занятия.

Оценка «2» ставится, если обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Критерии оценки за уровень физической подготовленности

При оценивании уровня физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя. Во-первых, исходный уровень подготовленности обучающегося в соответствии с комплексной учебной программой по физической культуре. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» – средний, оценке «3» – низкий. Во-вторых, сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у учащегося определенного возраста и исходный уровень.