

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»
Пронского района Рязанской области

«Рассмотрено» Руководитель МО: Королькова Т.Г. /_____/	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «Октябрьская СОШ» Лихоткина Т.М. /_____/	«Утверждаю» Директор МОУ «Октябрьская СОШ» Афлаторлы А.С. /_____/Приказ № ____
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2018 г.	« ____ » _____ 2018 г.	от « ____ » _____ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

8 класс

Игишева Сергея Александровича,
учителя физической культуры.
Первая квалификационная категория.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

протокол № ____ от
« ____ » _____ 2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8-х классов направлена на выполнение федерального государственного стандарта образования по физической культуре и разработана на основе следующих документов:

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2014г.

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

- ✓ Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- ✓ Реализация методологической и методической основы ФГОС - организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 11 класс из расчета 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (по 3 часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Программа обеспечивает достижение учащимися 8-х классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- 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:

Восновной школе результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- 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;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание курса

В рабочих планах распределения учебного материала в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

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

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчик и	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2000 м, мин	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3	6,1—5,5	5,0	6,4	6,3—5,7	5,1
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7	9,3—8,8	8,5	10,1	9,7—9,3	8,9
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	160—180	195	130	150—175	185
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6—8	10	4	8—10	15
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4	10—14	19
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

Лыжная подготовка: передвижение на лыжах.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и

их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и
учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий;	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь	Более половины видов самостоятельно и деятельности	Учащийся не может выполнить самостоятельно

-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	ни один из пунктов.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	---------------------

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом

преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Тематическое планирование

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 8 классов

Задачи:

1. Образовательные: осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.

2. Оздоровительные: содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

3. Воспитательные: воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

Разделы программы	Часы	Четверть							
		I		II		III		IV	
		1–15	16–27	28–39	40–48	49--72	73–78	79–93	94--102
I. Базовая часть	84								
1. Основы знаний		В процессе урока							
2. Легкая атлетика	24	15							9
3. Лыжная подготовка	24					24			
4. Гимнастика с элементами акробатики	12			12					
5. Элементы баскетбола	12		12						
6. Элементы волейбола	15				9		6		
II. Вариативная часть	15								
1. Элементы волейбола	15							15	
Сетка часов	102	27		21		30		24	

Тема урока	№ урока	Элементы содержания
Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Инструктаж по ТБ на короткие дистанции. Значение л/а на организм подростка (беседа). Техника низкого старта. Бег в медленном темпе 3 мин. Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести. "Легкая атлетика", "Опорно-двигательный аппарат".
Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт	2	Инструктаж по ТБ на короткие дистанции. Значение л/а на организм подростка (беседа). Техника низкого старта. Бег в медленном темпе 3 мин. Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести. "Легкая атлетика", «Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов».
Бег 60м. Стартовый разгон после низкого старта	3	Медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и т.д. Стартовый разгон после низкого старта. Совершенствование бега на 60м с высокого старта. Бег с ускорением от 70 до 80м. Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести
Бег 60м. Стартовый разгон после низкого старта	4	Медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и т.д. Стартовый разгон после низкого старта. Совершенствование бега на 60м с высокого старта. Бег с ускорением от 70 до 80м. Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести
Бег 100м. Бег на выносливость до 9 минут.	5	Бег 100м. Совершенствование техники низкого старта. Техника прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 9 мин с 2-3 ускорениями от 70 до 80м. Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести.
Низкий старт. Стартовый разгон. Метание малого мяча на дальность с разбега.	6	Техника низкого старта. Метание малого мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин. Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести.
Низкий старт. Стартовый разгон. Метание малого мяча на дальность с разбега.	7	Техника низкого старта. Метание малого мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин. Развитие скоростных способностей, ловкости, прыгучести.
Бег 30 м. Техника метания малого мяча.	8	Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника метания малого мяча с полного разбега. Развитие координации, скоростных, скоростно-силовых качеств.
Бег 30 м. - тест. Техника метания малого мяча.	9	Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника метания малого мяча с полного разбега. Развитие координации, скоростных, скоростно-силовых качеств.
Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость до 15 минут. Прыжок в длину с места - тест.	10	Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе 15 мин. Совершенствование техники метания малого мяча с разбега. Развитие выносливости координации ловкости.
Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость до 15 минут.	11	Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе 15 мин. Совершенствование техники метания малого мяча с разбега. Развитие выносливости координации ловкости.

Метание малого мяча. Преодоление полосы препятствий. Бег 60 м - зачет.	12	Физиологические особенности 8-классников (беседа). Метание малого мяча с разбега на дальность. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости, координации, ловкости.
Метание малого мяча. Преодоление полосы препятствий.	13	Физиологические особенности 8-классников (беседа). Метание малого мяча с разбега на дальность. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости, координации, ловкости.
Л/а пятиборье - тесты.	14	Проверить уровень подготовленности учеников: бег 1000 м, подтягивание (мал.), отжимание (дев.); прыжок в длину с места; наклон вперед (наклон)
Бег 2000 м - зачет	15	Проверить уровень подготовленности учеников: бег 2000 м
. Передача мяча в движении	16	Инструктаж по ТБ (баскетбол). "Влияние занятий баскетболом на организм". Передача мяча в движении. Игра -- эстафета с ведением и бросками мяча.
Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в движении в парах. Эстафеты.	17	Силовые упражнения в парах. Ведение правой, левой рукой с изменением направления. Совершенствование техники передачи мяча в движении в парах. Эстафета с набивными мячами.
Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в движении в парах. Эстафеты.	18	Силовые упражнения в парах. Ведение правой, левой рукой с изменением направления. Совершенствование техники передачи мяча в движении в парах. Эстафета с набивными мячами.
Бросок мяча в движении.	19	ОРУ в парах. Бросок мяча в движении. Техника выполнения передачи мяча в движении. Эстафета с набивными мячами. ОРУ со скакалками.
Бросок мяча в движении. Эстафеты	20	ОРУ в парах. Бросок мяча в движении. Техника выполнения передачи мяча в движении. Эстафета с набивными мячами. ОРУ со скакалками.
Броски, ловля мяча после передач	21	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Совершенствование техники броска мяча в движении. Повторить комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Мяч своему»
Броски, ловля мяча после передач	22	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Совершенствование техники броска мяча в движении. Повторить комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Мяч своему»
Комплекс с б/ мячами. Тактические действия	23	Взаимодействие двух против одного после передач. Комплекс с набивными мячами. Игра «Мяч своему». Развитие силы, ловкости, координации.
Комплекс с б/б мячами. Тактические действия	24	Взаимодействие двух против одного после передач. Комплекс с набивными мячами. Игра «Мяч своему». Развитие силы, ловкости, координации.
Свободное нападение.(4x4).	25	Свободное нападение.(4x4). Совершенствование техники взаимодействия двух против одного. Развитие силовых качеств. Игра «Снайпер».
Свободное нападение.(4x4).	26	Свободное нападение.(4x4). Совершенствование техники взаимодействия двух против одного. Развитие силовых качеств. Игра «Снайпер».
Двухсторонняя игра в баскетбол. Правила игры - зачет	27	Совершенствование техники броска с отскоком от щита. Свободное нападение. Двухсторонняя игра в баскетбол.

ТБ на уроках гимнастики. Кувырки вперед. Кувырки назад (слитно).	28	1. Напомнить учащимся о ТБ на уроках гимнастики. Комплекс типа зарядки. Кувырки вперед, назад. Эстафеты.
Техника выполнения длинного кувырка с места; из стойки на лопатках переворот в «полушпагат».	29	1. Объяснить учащимся о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, учить выполнению команды «Прямо!». Закрепить упражнения, разучить длинный кувырок (мал.), из стойки на лопатках переворот в "полушпагат"(дев)
Техника выполнения стойки на голове и руках.	30	1. Повторить комплекс упражнений, нескольких учащихся проверить на оценку. Совершенствование разученных элементов; разучить: мал. - стойка на голове и руках, дев. - с "моста" переход на одно колено, другая нога вверх
ОРУ. Акробатические упражнения	31	ОРУ для разминки. Повторить ранее изученные строевые упражнения. Акробатические упражнения: из положения стоя ноги врозь в "мост", поворот вправо-кругом упор присев, прыжок прогнувшись.
Строевые упражнения. Длинный кувырок прыжком с места, кувырок назад в полушпагат - зачет.	32	1. Совершенствовать строевые упражнения, отработывая четкость исполнения. Проверка - подъем туловища (д.), подтягивание (м.)
ОРУ со скакалкой. Кувырки - зачет. Разучить акробатическое соединение (4 элемента).	33	2. Проверить на оценку (у всех) кувырки вперед и назад - слитно. Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, разучить: М.-Д. - соединение из 3-4 элементов.
Комплекс упражнений на гимнастической скамейке, на гимнастической лестнице	34	Строевые упражнения, ОРУ на гибкость, комплекс упражнений на гимнастической скамейке и скамейке.
Лазание по канату в два (три) приёма. Развитие силовых качеств.	35	ОРУ на гибкость. Лазание по канату в два(три) приёма. Эстафеты.
Лазание по канату в два(три) приёма. Развитие силовых качеств.	36	ОРУ на гибкость. Упражнение на бревне. Эстафеты.
Опорный прыжок	37	ОРУ. Прыжки через козла
Опорный прыжок - зачет	38	ОРУ. Прыжки через козла
Эстафеты с гимнастическими элементами	39	Силовая подготовка. Эстафеты.
Инструктаж по ТБ (волейбол). Верхняя, нижняя передача мяча	40	Инструктаж по ТБ (волейбол). ОРУ с набивными мячами. Правила судейства
Верхняя, нижняя передача мяча.	41	ОРУ с набивными мячами. Передачи
Нижняя прямая подача.	42	Перемещения. Нижняя, верхняя передачи. Нижняя прямая подача в стену. Игра в три касания: Уч-ся располагаются в зонах 5,3,4, передача из зоны 5 в 3, из 3 в 4, в зоне 4 передача над собой и после поворота лицом к зоне 5 передача туда и т.д.
Игра в волейбол в три касания	43	Перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в три касания из зоны 4 мяч – через сетку.
Игра в волейбол в три касания	44	Перемещения. Передача мяча во встречных колоннах. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в три касания из

		зоны 4 мяч – через сетку.
Передача мяча во встречных колоннах. Игра в волейбол по упрощенным правилам	45	Перемещения и передвижения различными способами. Передача мяча во встречных колоннах. Игра в в/б по упрощенным правилам.
Передачи мяча. Учебная игра	46	ОРУ с набивным мячом. Бег из различных и.п.. Передача: Водящий против колонны, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра в в/б.
Прием мяча после подачи. Учебная игра	47	ОРУ. Беговые эстафеты. Передача: упр. для рук, кистей рук, с набивным мячом у стены, передача в стену. Эстафета у стены. Подача: соревнование, кто меньше сделает ошибок из 5 попыток. Прием мяча после подачи. Игра в в/б.
Передача мяча с переходом в другую колонну. Учебная игра.	48	ОРУ со скакалкой. Передачи мяча в колоннах с переходом и без перехода. Подача и прием мяча. Игра в в/б.
Инструктаж по ТБ (лыжная подготовка). Основы правильной техники	49	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Прохождение дистанции 2000м любым ходом.
Инструктаж по ТБ (лыжная подготовка). Основы правильной техники	50	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Прохождение дистанции 2000м любым ходом.
Инструктаж по ТБ (лыжная подготовка). Основы правильной техники	51	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Прохождение дистанции 2000м любым ходом.
Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	52	Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме «восьмерке». Преодоление бугра и подъемов скользящим бегом. Прохождение дистанции 2000м любым ходом.
Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	53	Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме «восьмерке». Преодоление бугра и подъемов скользящим бегом. Прохождение дистанции 2000м любым ходом.
Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	54	Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме «восьмерке». Преодоление бугра и подъемов скользящим бегом. Прохождение дистанции 2000м любым ходом.
Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км	55	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра
Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км	56	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра
Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км	57	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног

		при преодолении бугра
Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе. Поворот «упором».	58	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Поворот упором. Поворот упором.
Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе. Поворот «упором».	59	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Поворот упором. Поворот упором.
Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе. Поворот «упором».	60	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Поворот упором.
Одновременный двухшажный коньковый ход.	61	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъеме.скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот.
Одновременный двухшажный коньковый ход.	62	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъеме.скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот.
Одновременный двухшажный коньковый ход.	63	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъеме.скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот.
Техника лыжных ходов. Дистанция 3км. Торможение и поворот "плугом"	64	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.
Техника лыжных ходов. Дистанция 3км. Торможение и поворот "плугом"	65	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.
Техника лыжных ходов. Дистанция 3км. Торможение и поворот "плугом"	66	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.
Техника лыжных ходов. Подъем скользящим шагом	67	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.
Техника лыжных ходов. Подъем скользящим шагом	68	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.

Техника лыжных ходов. Подъем скользящим шагом	69	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.
Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции	70	Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмерки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра. Навал туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременных ходах, бесшажном и одношажном. Прохождение дистанции 4,5 км (классическим ходом).
Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции	71	Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмерки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра. Навал туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременных ходах, бесшажном и одношажном. Прохождение дистанции 4,5 км (классическим ходом).
Коньковый ход. Дист.3 км.	72	Прохождение дистанции 3 км (коньковым ходом)
Инструктаж по ТБ (волейбол). Верхняя прямая подача. Техника передачи двумя руками снизу	73	Инструктаж по ТБ (волейбол). Верхняя прямая подача. Совершенствовать технику передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств.
Верхняя прямая подача. Техника передачи мяча	74	Верхняя прямая подача. Совершенствовать технику передачи мяча. Развитие ловкости. Эстафета
Верхняя прямая подача. Прием мяча.	75	Верхняя прямая подача. Прием мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Развитие ловкости.
Передача мяча сверху; снизу- зачет. Нижняя подача Нападающий удар.	76	КУ. Передача мяча над собой сверху; снизу нижняя подача. Нападающий удар. Совершенствование техники верхней прямой подачи и приема мяча в парах
Передача мяча сверху; снизу нижняя подача. Нападающий удар.	77	Нападающий удар. Совершенствование техники верхней прямой подачи и прием мяча в тройках. Развитие ловкости.
Нападающий удар. Техника верхней прямой подачи и прием мяча в тройках.	78	Нападающий удар. Совершенствование техники верхней прямой подачи и прием мяча в тройках. Развитие ловкости.
Нападающий удар. Техника верхней прямой подачи и прием мяча в тройках.	80	Нападающий удар. Совершенствование техники верхней прямой подачи и прием мяча в тройках. Развитие ловкости.
Передача мяча сверху в последовательности. Учебная игра	81	Передача мяча сверху в последовательности 5-3-2 и 6-3-4. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Развитие силы.
Передача мяча сверху в последовательности. Учебная игра	82	Передача мяча сверху в последовательности 5-3-2 и 6-3-4. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Развитие силы.
Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	83	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча. Нижняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.

Нападающий удар в тройках.	84	Различные перемещения. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.
Круговая тренировка.	85	ОРУ. Работа с в/б и набивным мячом, со скакалкой. Учебная игра в волейбол.
Совершенствование подачи и приема мяча.	86	Перемещения: смена способа передвижения, изменение направления, ускорения. Передачи мяча в тройках, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача и прием. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.
Прыжки на скакалке за 1 мин - зачет. Учебная игра	87	Работа с набивными и волейбольными мячами. Зачет-скакалка за 1 мин. Учебная игра.
Передача мяча в движении.	88	Передача в тройках после перемещения. Работа в парах с в/б мячом. Нападающий удар. Учебная игра в три касания.
Тактика свободного нападения. Учебная игра	89	ОРУ. Спец. беговые упр. Повторение передач, подач и приемов мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
Тактика свободного нападения. Учебная игра	90	ОРУ. Спец. беговые упр. Повторение передач, подач и приемов мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
Эстафеты с элементами волейбола	91	Эстафеты с элементами волейбола
Учебная игра в волейбол	92	Игра в волейбол по заданиям
Двухсторонняя игра в волейбол - зачет.	93	Двухсторонняя игра в волейбол.
Прыжок в высоту. Обучение технике маха ногой с 5-7 беговых шагов. Бег 30 м - тест	94	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Прыжок в высоту. "Оказание первой помощи пострадавшему"
Эстафеты с элементами спортивных игр. Бег 60 м - зачет. Лапта.	95	Подбор разбега перед прыжком в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники маха ногой перед прыжком. Бег 60м. Лапта.
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	96	Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание в цель. Повторение техники стартов. Силовые упражнения	97	Метание в цель. Повторение техники стартов. Игра «Лапта». Силовые упражнения в парах
Метание в цель Игра «Лапта»	98	Развитие скоростно-силовых качеств
Прыжки в длину с разбега. Лапта. Прыжки в длину с места - тест	99	Силовые упражнения в парах. Техника прыжков в длину с разбега.
Разбег при метании на дальность. Бег 2000 м (мал), 1500 м (дев.)- зачет	100	Совершенствование техники метания. Лапта. Кроссовая подготовка.
Метание мяча на дальность. Футбол. Кроссовая подготовка	101	Метание малого мяча на дальность. Футбол. Развитие выносливости.
Метание мяча -зачет. Развитие выносливости.	102	КУ. Метание малого мяча на дальность. Развитие выносливости.

Материально – техническое обеспечение

1. Стенка гимнастическая – 4 шт.
2. Бревно гимнастическое напольное – 2 шт.
3. Козел гимнастический – 2 шт.
4. Перекладина гимнастическая - 1 шт.
5. Мост гимнастический подкидной – 1 шт.
6. Скамейка гимнастическая – 6 шт.
7. Маты гимнастические – 15 шт.
8. Мяч набивной (2 кг) – 10 шт.
9. Мяч малый (для метания) – 5 шт.
10. Скакалка гимнастическая – 10 шт.
11. Палка гимнастическая – 10 шт.
12. Обруч гимнастический – 10 шт.
13. Планка для прыжков в высоту – 2 шт.
14. Стойка для прыжков в высоту – 2 пары
15. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой – 2 шт.
16. Мячи баскетбольные – 15 шт.
17. Стойки волейбольные – 2 шт.
18. Сетка волейбольная – 2 шт.
19. Мячи волейбольные – 10 шт.
20. Мячи футбольные – 10 шт.
21. Теннисный стол – 2 шт.

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2011

2. **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**

Учебники: Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией

М.Я.Виленского. рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение»