

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Кавказский»

«Рассмотрено»
на заседании МО
_____ Н. Л. Деньгуб
« ____ » _____ 2016 г.

«Согласовано»
зам. директора по УВР
_____ Т. В. Гущина
« ____ » _____ 2016 г.

«Утверждаю»
Директор школы
_____ Л.И. Терещенко
« ____ » _____ 2016 г.

Рабочая программа по физической культуре
8 класс
2016-2017 учебный год

Количество часов по учебному плану: ***102 часа***
Количество часов в неделю: ***3 часа***

Учитель высшей категории
Деньгуб Надежда Лазаревна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8 класса разработано на основе Рабочей программы по физической культуре за курс основного общего образования с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре.

Рабочая программа определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение.

Рабочая программа предназначена для практического использования в образовательном процессе и предусматривает сохранение единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования, предупреждение учебных перегрузок, соблюдение общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа не задает жесткого объема содержания образования и не связывает его с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания данная программа не сковывает творческой инициативы учителя, сохраняет ему широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Программно-методическое обеспечение

1. Государственный образовательный стандарт основного общего образования 2004г.;
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008;
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»;
4. Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

На учебный год спроектированы следующая цель и задачи:

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма обучающихся;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи

Задачи физического воспитания учащихся основной школы направлены на то, чтобы:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычку соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные (скоростные и скоростно-силовые качества, выносливость, сила, гибкость) способности;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
- вырабатывать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углублять представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказывать первую помощь при травмах;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

При проведении занятий по физической культуре следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности. Обучающие должны заниматься в спортивной обуви и одежде, которые соответствуют температурным условиям и ввиду занятий.

VIII класс

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ. Первая помощь при травмах.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Легкая атлетика – 21 час

Пробегание дистанции 30м с низкого старта с максимальной скоростью. Бег с ускорением от 70 до 80м. Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1м x 1м) с расстояния 12 – 14м (девушки) и до 16м (юноши). Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4 – 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх на максимальное расстояние и высоту.

Баскетбол – 16 часов

Штрафной бросок, передача мяча при встречном движении и отскоком от пола; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3; 4:4; 5:5; на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через "заслон".

Игра, по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол – 16 часов

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой двумя руками, передача мяча через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3). Игра по упрощенным правилам на укороченной площадке.

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

Строевые упражнения – команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения

Юноши: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девушки: кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырок назад в полушпагат; стойка на лопатках ноги врозь без помощи рук.

Прыжки опорные

Юноши: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см).

Девушки: прыжок боком с поротом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения на развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения у опоры и с партнером (стретчинг).

Упражнения в висах и упорах

Юноши: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом вперед в сед ноги врозь на параллельных брусьях; подъем завесом вне. Подтягивание в вися; лазание по канату, шесту. Сгибания – разгибания рук в упоре на брусьях.

Девушки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхней жерди; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Подтягивание в висе лежа; лазание по гимнастической стенке. Сгибания – разгибания рук в упоре лежа.

Кроссовая подготовка – 18 часов

Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Бег 2000м на результат и 3000м без учета времени. Кросс до 15 минут на местности. Бег с преодолением вертикальных препятствий (набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты и пр.). Прыжки через препятствия на точность приземления. Многоскоки. Прыжки через скакалку на результат (количество прыжков за 1 минуту). Круговая тренировка.

Атлетическая гимнастика (шейпинг) – 12 часов

Общеразвивающие упражнения с предметами (юноши – с набивными мячами, гантелями 2 – 3кг; девушки – с обручами, гимнастическими палками, скакалками). Подтягивания в висе, угол в упоре на брусках (юноши). Подтягивания в висе лежа, угол в висе на гимнастической стенке (девушки). Сгибания – разгибания рук в упоре лежа (девушки), Сгибания – разгибания рук в упоре на брусках (юноши). Поднимания туловища из положения лежа на спине, руки за голову («скручивания») на результат (количество подъемов за 30 секунд). Работа на тренажерах и со свободными отягощениями (гантели 2 – 3кг, амортизаторы, эспандеры, утяжелители). Развитие силы методом круговой тренировки на тренажерах.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в VIII классе

№ ПП	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (с)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 2000м (мин, с)	10,00	10,40	11,00	11,00	12,40	13,50
	3000м	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину (см)	410	370	310	360	310	260
4.	Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
5.	Метание мяча 150 г (м)	42	37	28	27	21	17
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	7	5	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из вися	-	-	-	15	10	6

	лежа (раз)						
7.	Бег на лыжах 3 км (мин)	18,00	19,00	20,00	20,00	21,00	23,00
	5 км	Без учета времени					
9.	Кросс 2000м для бесснежных районов (мин, с)	-	-	-	12,30	13,00	14,30
	3000м, для бесснежных районов (мин, с)	16,30	17,30	18,30	-	-	-
Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.							

Планируемые результаты:

Знать

- способы и особенности движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правила выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
- Правила судейства по бегу, правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление и пульс

Уметь

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры
- бежать с переменной скоростью до 10 минут, в различном темпе; бегать средние и длинные дистанции.

подвижные игры на материале кроссовой подготовке: прыжки, бег, эстафетный бег; упражнения на координацию, выносливость и быстроту

В результате освоения физической культуры учащиеся 8 класса должны:

Знать

- дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способы простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- правила выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технику специальных лыжных упражнений и отдельных способов передвижения на лыжах;
- правила и уход за лыжами и обувью, как оказать помощь при обморожении
- технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

Уметь

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- ОБЖ - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;

- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность

Материально-техническое обеспечение **Библиотечный фонд:**

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура»;
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха; методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- презентации к урокам по разделам программ

Технические средства:

- музыкальный центр с системой озвучивания спортивного зала;
- проектор;
- компьютер;
- экран

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- рулетка измерительная;
- тренажеры;
- аптечка медицинская.

**Календарно-тематическое планирование (рабочая программа)
для 8 класса (102 часа, 3 часа в неделю)**

№	Тема урока	Тип урока	технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержание,	Предметные результаты	контроль	Дата
								1
1	Введение в предмет. ТБ учащихся на уроках л/атлетики	Вводный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, повторение беговых упражнений.	Первичный инструктаж по технике безопасности Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт (30-40м), стартовый разгон Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий	
2	Л\А. Разновидности стартов. Низкий старт.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание беговой разминки. Проведение бега на 60 м, подвижная игра «Салки».	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	
3	День «Здоровья» Выход в лесной массив.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Разучивание беговой разминки. Проведение эстафетного бега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
4	Изучение техники стартов в л\атл.	Комбинированный		Развитие скоростных качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, Изучение техники низкого и высокого стартов.	Уметь демонстрировать финальное ускорение в беге.	Текущий	
5	Л\атл. Техника бега на 60. и 100 метров.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Концентрация скоростно-силовых усилий.	Бег 60м . 100м.Специальные беговые упражнения Бег 60 метров – на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правило соревнований в спринтерском беге.	(юн.) «5» - 9.5; «4» - 9.8 «3» - 10.2 (дев.) «5» - 9.8; «4» - 10.4; «3» - 10.9	Текущий	

6	Бег на результат 60м.Латл.	Зачетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Правильная постановка голеностопа без заступа.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. (у), Сдача на оценку	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Итоговый	
7	Латл.Изучение техники прыжка в длину.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Правильная постановка голеностопа без заступа.	Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину с разбега. Игра .	Уметь демонстрировать отведение рук.	Текущий	
8	Латл.Изучение техники прыжка в длину.	Зачетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Правильная постановка голеностопа без заступа	Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину.Разбег.Отталкивание.Полет.Приземление.	Уметь демонстрировать движение в полной координации	Итоговый	
9	Латл.Изучение техники прыжка в длину	Комбинированный.	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Правильное приземление.	Строевые упражнения. ОРУ. Изучение техники прыжка в длину с разбега.Разбег.Отталкивание.Приземление.	Уметь демонстрировать движение в полной координации.)	текущий	
10	Латл.Сдача на оценку технику прыжка.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Правильное выполнение.	Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку прыжок в длину с разбега	Уметь выполнятьправиль.	текущий	
11	Латл.Техника передачи эстафетной палочки.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки.	Строевые упражнения.ОРУ. Правильное выполнение положения принимающего эстафетную палочку.Передача эстафетной палочки.	Корректировка движений при. Передачи.	текущий	
12	Латл.Техника передачи эстафетной палочки.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь правильно передовать.эстафетную палочку.	Строевые упражнения.ОРУ.Передача эстафетной палочки. Правильное положение руки. Встреча бегуна.	Корректировка	текущий	
13	Латл. Сдача на оценку	Лат. Контроль-	Здоровьесбережения,	Уметь правильно передовать	Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку передачу эстафетной палочки.	Уметь выполнять правильно передачу.	Текущий	

	технику передачи эстафетной палочки.	ный урок.	коллективного выполнения задания, развивающего обучения	эстафетную палочку..				
14	Спорт.игры. Б\б.Правила по технике безопасности в СП.зале.	Урок теоретический.	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Соблюдение праил по ТБ.	Строевая подготовка. ОРУ. Правила по технике безопасности в спортивном зале.	Уметь выполнять.правила учеником.	Текущий	
15	Сп.игры Б\б Техника ведения баскетбольного мяча.	Урок усвоения новых знаний и умений	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Владеть мячом в движении	ОРУ с мячом. Техника Ведения мяча. Учебная игра. Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.		Текущий	
16	Сп. Игры.Б\б.Техник а.перемещения.остановка б\б-та	Урок усвоения новых знаний и умений	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Владеть техникой игры	ОРУ . Ведения мяча. Техника перемещения.остановки б\та. Игра.	Уметь правильно выполнять.	Текущий	
17	Спорт.игры. Б\б.Техника перемещения.остановки б\б-та.	Урок совершенствования знаний и умений	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Владеть техникой	. Строевые упражнения.ОРУ. Техникаперемещения. Остановки баскетболиста.	Уметь применять в игре.	Текущий	
18	Спорт.игры. Б\бол.Сдача на оценку технику ведения б\б мяча.	Контрольный урок.	Здоровьесбережения,	Освоить правильность выполнения.	Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку технику ведения б\б мяча.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий	

19	Спорт.игры. Б\бол.Техника броска по кольцу в 2 шага.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь выполнять функции судьи.	Техника броска по кольцу в два шага.Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Судейство	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.и броске мяча по кольцу.	Текущий	
20	Спорт.игры. Б\бол.Техника броска по кольцу в 2 шага.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Владеть техникой бросков	Техника броска по кольцу в два шага.Комплекс упражнений в движении с мячами. Броски мяча 1-й рукой от плеча с места с отскоком от щита. Учебная игра. Судейство.	Корректировка движений при бросках мяча.	Текущий	
21	Спорт.игры. Б\б. Техника броска по кольцу в два шага.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Владеть техникой бросков	Техника броска б\б мяча в два шага.Комплекс упражнений в движении с мячами. Броски мяча 1-й рукой от плеча с места с отскоком от щита. Учебная игра. Судейство.	Корректировка движений при бросках мяча	Текущий	
22	Спорт.игры. Б\б. Сдача на оценку технику броска мяча в 2 шага.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь выполнять технически-правиль бросок.	Сдача на оценку технику броска б\б мяча в два шага.Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Учебная игра. Судейство.	Корректировка движений при броске мяча..	Текущий.	

24	Сп.игры.Техника броска б\б мяча с штрафной линии.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь выполнять бросок мяча.	Техника броска б\б мяча с штрафной линии.Комплекс упражнений с мячами в движении. Разновидности бросков мяча с места и в движении.. Учебная игра. Судейство.	Корректировка движений при выполнении бросков с места и в движении.	Итоговый.	
25	Гимнастика.. Правила поведения и ТБ учащихся на уроках гимнастики.	Вводный	Здоровье сбережения, развивающего обучения	Выучить правила по ТБ..	Правила техники безопасности и поведения на уроках гимнастики Переноска инвентаря и установка оборудования . Развитие физических качеств \сила мышц рук и живота\.	Знать правила ТБ Уметь переносить инвентарь.	Текущий	
26	Гимнастика. Висы и упоры.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения	:Развить физические качества.	.Висы и упоры. Комбинация выполнения упражнений на низкой перекладине и на брусках. Развитие физических качеств.	Уметь правильно выполнять упражнения.	Текущий	
27	Гимнастика.Висы и упоры.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Развить физические качества	Висы и упоры. Строевые упражнения.ОРУ. Изучение техники выполнения комбинации на перекладине и на брусках. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять правильно технику выполнения комбинации.	Текущий	
28	Гимнастика. Висы и упоры.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий		Висы и упоры.Изучение техники комбинации на перекладине и брусках.Развитие координации.	Уметь выполнять правильно технику выполнения комбинации..	Текущий	
29	Гимнастика. Сдача на оценку выполнения комбинации в висе и упорах.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	технику приема мяча с подачи.	Строевые упражнения .ОРУ.Сдача на оценку технику выполнения комбинации на перекладине и брусках	Уметь правильно выполнять технику комбинации.	Текущий	
30	Гимнастика.А	Комбини-	Здоровьесбережен	Развить	Акробатика Строевые упражнения.ОРУ Кувьрки	Уметь выполнять	Текущий	

	акробатика.	рованный	ия, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	физические качества.Гибкость.	вперед. Назад Стойка на лопатках Стойка на голове силой \м.\ Мостик из положения лежа и стоя.	отжимания в упоре лежа		
31	Гимнастика. Акробатика.	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Закрепить навыки,;	Акробатика.Строевые упражнения.ОРУ.Изучение техники комбинации по акробатике.	Уметь правильно выполнить комбинацию по акробатике.	Текущий	
32	Гимнастика. Акробатика.	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Совершенствовать технику комбинации по акробатике.	Акробатика.Совершенствование техники комбинации по акробатике.	Уметь правильно выполнить комбинацию.	Текущий	
33	Гимнастика.Акробатика.Сдача на оценку комбинацию по акробатике	Контрольный урок.	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Развить физические качества	Сдача на оценку технику выполнения комбинации по акробатике.	Уметь выполнять правильно комбинацию.	Текущий	
34	Гимнастика .Развитие физических качеств.	Дистанционно.	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Развитие физических качеств.	Комплекс упражнений утренней гимнастики.Упражнения для развития силы мышц рук. Живота .Ног.	Уметь правильно выполнять упражнения.	Самоконтроль.	

35	Гимнастика. Опорный прыжок	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Развитие физических качеств \сила\	Техника опорного прыжка через козла в длину Разбег. Полет. Правильное положение рук Приземление Строевые упражнения. ОРУ..	Уметь выполнять правильно разбег и отталкивание.	Текущий	
36	Гимнастика. Опорный прыжок.	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Развить физические качества \сила\	Опорный прыжок. Изучение техники отталкивания. Постановка рук. Приземление.	Уметь выполнять правильное отталкивание и разбег.	Текущий	
37	Гимнастика. Опорный прыжок.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Научить правильному приземлению.	Опорный прыжок Изучение техники опорного прыжка через козла в длину\м\ в ширину\дев.\ Строевые упражнения ОРУ..	Уметь выполнять правильно прыжок.	Текущий	
38	Гимнастика. Опорный прыжок	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Научить выполнять разбег. приземление.	Опорный прыжок. Совершенствование техники опорного прыжка через козла в длину\м\ и ширину\д\.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий	
39	Гимнастика. Сдача на оценку технику прыжка.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Научить выполнять правильно опорный прыжок	Сдача на оценку технику выполнения опорного прыжка через козла в длину\м\ и ширину\д\ .	Уметь выполнять прыжок	Текущий	
40	Гимнастика. Развитие физических качеств.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Уметь владеть техникой.	Развитие физических качеств Сила мышц Рук Живота Ног . Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять упражнения.	Текущий	
41	Гимнастика. Развитие физических качеств.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Уметь правильно выполнять технику упражнений.	развитие физических качеств. Строевые упражнения. ОРУ. Комплекс упражнений для развития гибкости	Уметь: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по	Текущий	

						образцу учителя и показу лучших учеников		
42	Гимнастика. Развитие физических качеств.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	повторение комплекса упражнений на развитие физических качеств.	Развитие физических качеств. Комплекс упражнений для развития координации.	Знать: о влиянии физических упражнений на физическое развитие координации	Текущий	
43	Гимнастика. Многоскоки	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Научить прыгать через скакалку. нарты.	Перестроение в две шеренги; Передвижения противоходом; Передвижения змейкой. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Прыжки через гимнастические скамейки. Многоскоки.	Знать: Основы знаний о физической культуре что такое физкультурная деятельность; комплекс на развитие координации	Текущий	
44	Гимнастика. Многоскоки.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Научиться правильно выполнять перестроения;	Многоскоки. Строевые упражнения.ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Через гимнастические скамейки.	Уметь: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств;	Текущий	
45	Гимнастика Развитие физических качеств..	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Правильное выполнение упражнений.	Развитие физических качеств.Передвижения противоходом; Передвижения змейкой; Перестроения в две шеренги. Развитие быстроты. Эстафеты с элементами акробатики.	Уметь: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Текущий	
46	Гимнастика. Развитие физических качеств.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	Развитие физических качеств Передвижения противоходом; Передвижения змейкой; Перестроения в две шеренги. Комплекс упражнений для развития координации	Уметь: выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Текущий	
47	Гимнастика Развитие	Комбинированный.	Здоровьесбережения,	Повторить перестроения ;	Развитие физических качеств.Силы.Построение, перестроение	Уметь: : находить ошибки при	Текущий.	

	физических качеств. Тестирование: сгибания и разгибания рук в упоре лежа (дев), отжимания на брусьях (юн).		развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	вырабатывать силовую выносливость	выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа, в упоре на брусьях; подвижная игра.	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Знать: правила тестирования сгибания и разгибания рук в упоре лежа, в упоре на брусьях.		
48	Гимнастика. Развитие физических качеств.	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Научить выполнять правильно комплекс упражнений.	Развитие физических качеств: Передвижения противходом; Передвижения змейкой; Перестроения в две шеренги. Комплекс упражнений для развития гибкости. Эстафеты. Игра.	Уметь находить ошибки при выполнении заданий. Способы их исправлений.	Текущий	
49		Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий				Текущий	
50	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Зачетный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Выполнение разминки, направленной Проведение тестирования	Разминка, направленная на развитие гибкости Тестирование наклона вперед из положения стоя П.И.	Уметь: как проводится разминка, направленная на развитие гибкости Знать: правила П.И.	Итоговый	
51	Мост и поворот в упор стоя на колене (дев). Стойка на голове и руках (юн).	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение понятия «осанка», выполнение «моста» и поворота в упор стоя на колене; стойки на голове и руках.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. выполнение «моста» и поворота в упор стоя на колене; стойки на голове и руках. Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости (стретчинг в парах).	Уметь: выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки. выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности Знать: что такое осанка, как проводится разминка, направленная на	Текущий	

						сохранение осанки,		
52	Мост и поворот в упор стоя на колене (дев). Стойка на голове и руках (юн).	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение понятия «осанка», выполнение «моста» и поворота в упор стоя на колене; стойки на голове и руках.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. выполнение «моста» и поворота в упор стоя на колене; стойки на голове и руках. Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости (стретчинг в парах).	Уметь: выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки. выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности Знать: что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение осанки,	Текущий	
53	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	Зачетный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки, направленный на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. П.И.	Разминка, направленный на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. П.И.	Уметь: рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 сек Знать: как проводится разминка, направленный на развитие гибкости	Итоговый	
54	Комбинация из разученных элементов.	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила	Построение, перестроение ОРУ в движении объяснение, показ комбинации разучивание комбинации опробование упражнения на развитие координации	Уметь: организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; знать: правила безопасности при выполнении акробатических упражнений	Текущий	
55	Опорный прыжок.	Комбинированный	Здоровье-сбережения,	Научится: правильно	Построение, перестроение ОРУ в движении	Уметь: организовывать	Текущий	

	Развитие физических качеств.		развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	выполнять опорные прыжки: прыжок согнув ноги через козла в длину (юн); боком с поворотом через коня (дев).	разделение класса на группы повторение техники опорных прыжков; упражнения на развитие физических качеств	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Знать: правила безопасности при выполнении опорных прыжков		
56	Опорный прыжок. Развитие физических качеств.	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Научится: правильно выполнять опорные прыжки: прыжок согнув ноги через козла в длину (юн); боком с поворотом через коня (дев).	Построение, перестроение ОРУ в движении повторение техники опорных прыжков; упражнения на развитие физических качеств	Уметь: организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Знать: правила безопасности при выполнении опорных прыжков	Текущий	
57	Тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса	Зачетный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение тестирования челночного бега 3x10 с высокого старта. Проведение П.И.	Построения, перестроения. Разминка на месте. Тестирование подтягивания в висе (юн); подтягиваний в висе лежа (дев).	Уметь: уметь выполнять разминку, правильно проходить дистанцию Знать: знать правила тестирования	Итоговый	
58	Прыжки со скакалкой. Круговая тренировка.	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, Коллективного выполнения задания	Проведение разминки со скакалкой, повторение прыжков со скакалкой и в скакалку, проведение П.И.	Разминка со скакалкой, повторение прыжков со скакалкой и в скакалку. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	Уметь: прыгать через скакалку Знать: какие можно выполнять упражнения со скакалкой и упражнения круговой тренировки.	Текущий	

59	ТБ учащихся в тренажерном зале	Вводный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки, направленной на развитие силы.	Разминка , направленная на развитие силы. Комплексы упражнений (с гантелями 2 – 3 кг и на тренажерах) для развития физических качеств (силы, силовой выносливости)	Уметь: выполнять упражнения с внешними отягощениями. Знать: как проводится занятия, направленные на развитие силовых качеств.	Текущий	
60	Развитие силы. Развитие гибкости.	Урок усвоения новых знаний и умений	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки, направленной на развитие силы.	Разминка , направленная на развитие силы. Комплексы упражнений (с гантелями 2 – 3 кг и на тренажерах) для развития физических качеств (силы, силовой выносливости). Развитие гибкости (стретчинг в парах)	Уметь: выполнять упражнения с внешними отягощениями. Знать: как проводится занятия, направленные на развитие силовых качеств.	Текущий	
61	Развитие силы. Развитие гибкости	Урок усвоения новых знаний и умений	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки, направленной на развитие силы.	Разминка , направленная на развитие силы. Комплексы упражнений (с гантелями 2 – 3 кг и на тренажерах) для развития физических качеств (силы, силовой выносливости). Развитие гибкости (стретчинг у опоры)	Уметь: выполнять упражнения с внешними отягощениями. Знать: как проводятся занятия, направленные на развитие гибкости у опоры.	Текущий	
62	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки, направленной на развитие силы и скоростно-силовых качеств.	Разминка , направленная на развитие силы. Комплексы упражнений (с гантелями 2 – 3 кг и на тренажерах) для развития физических качеств (силы, силовой выносливости). Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку)	Уметь: выполнять упражнения с внешними отягощениями. Знать: как проводятся занятия, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	
63	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, Коллективного выполнения задания	Проведение разминки, направленной на развитие силы и скоростно-силовых качеств	Разминка, направленная на развитие силы. Комплексы упражнений (с гантелями 2 – 3 кг и на тренажерах) для развития физических качеств (силы, силовой выносливости). Развитие скоростно-силовых качеств («Пресс»/30сек)	Уметь: выполнять упражнения с внешними отягощениями. Знать: как проводятся занятия, направленные на развитие скоростно-	Текущий	

						силовых качеств		
64	Развитие силы. Развитие гибкости.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, Коллективного выполнения задания	Проведение разминки, направленной на развитие силы и скоростно-силовых качеств	Разминка, направленная на развитие силы. Комплексы упражнений (с гантелями 2 – 3 кг и на тренажерах) для развития физических качеств (силы, силовой выносливости). Развитие гибкости (стретчинг в парах)	Уметь: выполнять упражнения с внешними отягощениями. Знать: как проводятся занятия, направленные на развитие гибкости.	Текущий	
65	Тестирование наклона из положения сидя	Зачетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, Коллективного выполнения задания	Проведение разминки, направленной на подготовку организма к тестированию	Развитие гибкости (стретчинг в парах). Сдача теста на гибкость.	Уметь: выполнять упражнения с внешними отягощениями. Знать: как проводится тестирование гибкости.	Итоговый	
66	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, Коллективного выполнения задания	Проведение разминки, направленной на развитие силы и скоростно-силовых качеств	Разминка, направленная на развитие силы. Комплексы упражнений (с гантелями 2 – 3 кг и на тренажерах) для развития физических качеств (силы, силовой выносливости). Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку)	Уметь: выполнять упражнения с внешними отягощениями. Знать: как проводятся занятия, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	
67	Тестирование прыжков через скакалку за 1 мин.	Зачетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, Коллективного выполнения задания	Проведение разминки, направленной на подготовку организма к тестированию	Разминка, направленная на прием контрольного норматива «Прыжки через скакалку за 1 мин». Сдача теста на оценку.	Уметь: выполнять упражнения с внешними отягощениями. Знать: как проводится тестирование скоростно-силовых качеств.	Итоговый	
68	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, Коллективного выполнения задания	Проведение разминки, направленной на развитие силы и скоростно-силовых качеств	Разминка, направленная на развитие силы. Комплексы упражнений (с гантелями 2 – 3 кг и на тренажерах) для развития физических качеств (силы, силовой выносливости). Развитие скоростно-силовых качеств («Пресс»/30сек)	Уметь: выполнять упражнения с внешними отягощениями. Знать: как проводятся занятия, направленные на развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	

69	Тестирование «Пресс»/30сек	Зачетный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, Коллективного выполнения задания	Проведение разминки, направленной на подготовку организма к тестированию	Разминка, направленная на прием контрольного норматива «Пресс»/30 сек. Сдача теста на оценку.	Уметь: выполнять упражнения с внешними отягощениями. Знать: как проводится тестирование скоростно-силовых качеств.	Итоговый	
70	Развитие силы. Теоретические сведения.	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, Коллективного выполнения задания	Проведение разминки, направленной на подготовку организма к силовой работе.	Разминка, направленная на развитие силы. Комплексы упражнений (с гантелями 2 – 3 кг и на тренажерах) для развития физических качеств (силы, силовой выносливости). Самоконтроль при самостоятельных занятиях с отягощениями.	Уметь: выполнять упражнения с внешними отягощениями. Знать: как проводится самоконтроль при самостоятельных занятиях с отягощениями.	Текущий	
71	ТБ учащихся на уроках кроссовой подготовки	Вводный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках кроссовой подготовки	Первичный инструктаж по технике безопасности. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий	
72	Равномерный бег 6 минут	Комбинированный	Здоровье сбережения. Развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Ознакомить с техникой равномерного бега. Повторить специальные беговые упражнения. Повторить технику низкого старта.	Равномерный бег (10 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба -100м) подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости Специальные беговые упражнения Техника высокого старта. Правила использования л/а упражнений для развития общей выносливости.	Уметь: бегать в равномерном беге (до 6 мин) Уметь контролировать физическую нагрузку по ЧСС.	Текущий	
73	Круговая тренировка	Комбинированный	Здоровье сбережения, проблемного обучения. Развитие	Разучивание разминки в движении. Провести круговую	Разминка в движении, Круговая тренировка.	Знать, как проходить станции круговой тренировки. Уметь проходить станции круговой	Текущий	

			исследовательских навыков	тренировку		тренировки.		
74	Равномерный бег 7 минут	Комбинированный	Здоровье сбережения. Развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Ознакомить с техникой равномерного бега. Повторить специальные беговые упражнения. Повторить технику низкого старта.	Равномерный бег (7 мин) Развитие выносливости Специальные беговые упражнения. Техника высокого старта. Правила использования л/а упражнений для развития общей выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном беге (до 7 мин) Уметь контролировать физическую нагрузку по ЧСС.	Текущий	
75	Кросс 1000м без учета времени	Комбинированный	Здоровье сбережения. Развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторить специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс 1000 м.	Знать технику бега Уметь выполнять специальные беговые упражнения	Текущий	
76	Круговая тренировка	Комплексный	Здоровье сбережения. Развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторить разминку в движении. Провести круговую тренировку	Разминка в движении. Круговая тренировка.	Знать , как проходить станции круговой тренировки. Уметь проходить станции круговой тренировки	Текущий	
77	Кросс 1000м - зачет	Зачетный	Здоровье сбережения. Развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторить специальные беговые упражнения	Специальные беговые упражнения. Развитие общей выносливости. Сдача теста – 1000м с высокого старта на результат.	Знать технику бега по дистанции Уметь пробежать 1000м на результат.	Итоговый	
78	Развитие общей выносливости и. Теоретические сведения.	Комбинированный.	Здоровье сбережения. Развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторить специальные беговые упражнения	Специальные беговые упражнения. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности до 8-ми мин.)	Знать технику бега по дистанции Уметь контролировать физическую нагрузку по ЧСС.		
79	Равномерный бег 8 минут. Развитие	Комбинированный.	Здоровье сбережения, развития исследовательских	Повторить специальные беговые упражнения,	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 8 минут с преодолением вертикальных препятствий (гимнастических скамеек) наступанием и прыжком в шаг. Развитие физических качеств методом	Знать технику бега по дистанции Уметь бежать 8 мин в умеренном темпе.	Текущий	

	физических качеств		их навыков самодиагностики	преодоление вертикальных препятствий (гимнастических скамеек) наступанием и прыжком в шаге	круговой тренировки.			
80	Круговая тренировка	Комбинированный.	Здоровье сбережения, развития исследовательских навыков самодиагностики	Повторить разминку в движение. Провести круговую тренировку	Разминка в движение, Круговая тренировка на развитие силовой выносливости.	Знать , как проходить станции круговой тренировки. Уметь проходить станции круговой тренировки на развитие силовой выносливости.	Текущий	
81	Равномерный бег 9 минут. Развитие физических качеств	Комбинированный.	Здоровье сбережения, развития исследовательских навыков самодиагностики	Повторить специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 9 минут с преодолением вертикальных препятствий (гимнастических скамеек) наступанием и прыжком в шаге. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	Знать технику бега по дистанции Уметь бежать 9 мин в умеренном темпе.	Текущий	
82	Кросс 1500м.	Комбинированный.	Здоровье сбережения, развития исследовательских навыков самодиагностики	Повторить разминку направленную на подготовку к бегу. Проведение бега на 1500м Спортивная игра «футбол»	Разминка, направленная на подготовку к бегу. Бег 1500м. Спортивная игра «футбол»	Знать технику бега по дистанции Уметь пробежать дистанцию 1500м	Текущий	
83	Тестирование прыжков через скакалку за 1 мин.	Контрольный	Здоровье сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки на развитие координации движения. Тестирование прыжков через скакалку за 1 мин. Подвижная игра «Мяч капитану».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжков через скакалку за 1 мин.	Знать как проводится разминка направленная на развитие координации движений. Уметь рассказать о проведении тестирования прыжков через скакалку за 1 мин. и о правилах подвижной игры «Мяч капитану»	Итоговый	

84	Равномерный бег 10 минут	Комбинированный	Здоровье сбережения., развития исследовательских навыков самодиагностики	Повторить технику равномерного бега.	ОРУ. Равномерный бег (10 мин) с преодолением вертикальных препятствий (гимнастических скамеек, матов, набивных мячей) наступанием и прыжком в шаг. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба -50м) подвижная игра «Отруби хвост». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин.)	Текущий	
85	Равномерный бег 11 минут. Спортивная игра «футбол»	Комбинированный	Здоровье сбережения., развития исследовательских навыков самодиагностики	Повторение разминки направленной на подготовку к бегу. Проведение бега в течение 11 минут. Спортивная игра «футбол»	Разминка направленная на подготовку к бегу. Равномерный бег 11 минут с преодолением вертикальных препятствий (гимнастических скамеек, матов, набивных мячей) наступанием и прыжком в шаг. Спортивная игра «футбол».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 11 мин.) Знать: правила спортивной игры «футбол»	Текущий	
86	Тестирование подъемов туловища из положения лежа за 1 мин	Контрольный	Здоровье сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки направленной на развитие скоростно-силовых качеств, тестирования подъемов туловища за 1 мин.	Разминка, направленная на развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование подъемов туловища из положения лежа за 1 мин	Знать как проводится разминка направленная на развитие скоростно-силовых качеств, тестирование подъемов туловища за 1 мин. Уметь Рассказать о проведении тестирования подъемов туловища из положения лежа за 1 мин.		
87	Равномерный бег 12 минут. Развитие физических качеств.	Комбинированный	Здоровье сбережения. Развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Совершенствование равномерного бега	Равномерный бег (12 мин). Развитие физических качеств методом круговой тренировки. Подвижная игра «Перестрелка». Методика контроля физической нагрузки по ЧСС.	Знать: методику контроля физической нагрузки по ЧСС. Уметь: бегать в равномерном темпе 12 минут.	Текущий	
88	Кросс 2000м без учета времени	Контрольный	Здоровье сбережения, самоанализа и коррекции действий,	Повторить разминку в движении. Провести забег на 2000м без	Разминка в движении, тестирование бега на 2000м без учета времени. Спортивная игра «футбол». Методика контроля физической нагрузки по ЧСС.	Знать: правила проведения тестирования бега на 2000м без учета времени.	Итоговый	

			развитие навыков самодиагностики	учета времени Спортивная игра «футбол».		Уметь: пройти тестирование бега на 2000м без учета времени. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.		
89	Правила поведения и ТБ учащихся на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Вводный	Здоровье сбережения, развивающего обучения	Закрепить навыки: разбег и отталкивание в прыжках в высоту	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Проведение л/атлетической разминки. Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие координационных качеств.	Знать: правила поведения и ТБ учащихся на уроках легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание» с 3 – 4 шагов разбега.	Правила поведения и ТБ	
90	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Комбинированный	Здоровье сбережения, развивающего обучения.	Разучивание разбега и отталкивания.	ОРУ. Прыжок в высоту с 5 – 6 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на точность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике.	Знать: правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на точность.	Текущий	
91	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Комбинированный	Здоровье сбережения, развивающего обучения.	Разучивание отталкивания, перехода через ланку и приземления.	ОРУ. Прыжок в высоту с 6 – 8 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на точность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике.	Знать: правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на точность.	Текущий	
92	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Комбинированный	Здоровье сбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание отталкивания, перехода через ланку и приземления.	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча на точность в горизонтальную мишень с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Знать: правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на точность.	Текущий	
93	Тестирован	Зачетный	Здоровье сбережен	Совершенство-	Совершенствование навыков метания малого мяча на	Уметь: бросать	Итоговый	

	ие метания малого мяча на точность		ия, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	вать навыки метания малого мяча на точность	точность Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в полной координации (на результат)	малый мяча точность. Знать: правила проведения соревнований по прыжкам в высоту.		
94	Тестирован ие прыжка в высоту.	Зачетный	Здоровьесбережен ия, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Совершенство вать навыки прыжка в высоту спосо-бом «перешагивание »	Совершенствование навыков прыжка в высоту спосо- бом «перешагивание». Развитие быстроты и прыгучести (эстафеты с «гладким» бегом и многоскоками).	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание» на результат. Знать: правила проведения соревнований по прыжкам в высоту.	Итоговый	
95	Тестирован ие челноч- ного бега (4 х 9м)	Зачетный	Здоровье- сбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Совершенство вать навыки челночного бега (4 х 9м)	Совершенствование л/атлетической разминки в движении. Тестирование челночного бега (4 х 9м)	Уметь: выполнять челночный бег (4 х 9м) на результат. Знать: правила выполнения л/атлетической разминки в движении..	Итоговый	
96	Эстафет- ный бег.	Урок усвоения новых знаний и умений	Здоровье- сбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Обучать навыку передачи эстафетной палочки.	О.Р.У. в движении. Обучение навыку передачи эстафетной палочки. Проведение эстафеты 4 х 60м. Развитие быстроты (встречные эстафеты).	Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки в движении. Знать: правила проведения соревнований по эстафетному бегу.	Текущий	
97	Эстафет- ный бег.	Урок усвоения новых знаний и умений	Здоровье- сбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Закрепить навык передачи эстафетной палочки.	О.Р.У. в движении. Закрепление навыка передачи эстафетной палочки. Проведение эстафеты 4 х 60м. Развитие быстроты (встречные эстафеты).	Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки в движении. Знать: правила проведения соревнований по эстафетному бегу.	Текущий	
98	Эстафет- ный бег.	Зачетный	Здоровье- сбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенство вать навык передачи эстафетной палочки.	О.Р.У. в движении. Совершенствование умения пробегаия эстафеты 4 х 60м. Развитие быстроты, прыгучести (эстафеты с «гладким» бегом, многоскоками).	Уметь: выполнять эстафетный бег на результат. Знать: правила проведения соревнований по эстафетному бегу.	Итоговый	

99	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Правильная постановка голеностопа без заступа. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину.	ОРУ . Прыжки в длину с разбега, полоса препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 10 x 10м .	Уметь: демонстрировать разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину. Знать: правила проведения соревнований по прыжкам в длину.	Текущий	
100	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Правильная постановка голеностопа без заступа, приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину.	О.Р.У. Прыжки в длину с разбега, полоса препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 10 x 10м.	Уметь: демонстрировать разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину. Знать: правила проведения соревнований по прыжкам в длину.	Текущий	
101	Тестирование прыжка в длину с разбега	Зачетный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Правильная постановка голеностопа без заступа, приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину.	О.Р.У. в движении. Тестирование прыжка в длину с полного разбега. Полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств (упражнения со скакалкой). Челночный бег 10 x 10м.	Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега на результат. Знать: правила проведения соревнований по прыжкам в длину.	Итоговый	
102	Тестирование челночно-го бега 10 x 10м.	Зачетный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Совершенствовать навык челночного бега 10 x 10м. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	Л/атлетические упражнения в движении. Тестирование челночного бега 10 x 10м. Развитие быстроты и ловкости. Прохождение полосы препятствий.	Уметь: выполнять челночный бег 10 x 10м на результат. Знать: правила проведения соревнований по легкой атлетике	Итоговый	

Критерии оценивания различных видов работ:

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

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

- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
- «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

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

Итоговые оценки:

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

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

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу:**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.