

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11
муниципального образования город-курорт Анапа
имени Героя Советского Союза С.М.Жолоба**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 31 августа 2020 года протокол №1

Председатель _____ Н.В.Рябокоть

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ физической культуре _____

Уровень образования (класс) 5-9 класс

Количество часов 340

Учителя: Бочкова М.Ю.

Захарин В.И.

Козаченко А.Н.

Лейман Л.А.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО и на основе примерной программы по физической культуре, включённой в содержательный раздел примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) и авторской программы по физической культуре 5-9 классы В.И.Ляха, предметная линия учебников В.И.Ляха. Москва- «Просвещение» 2019 год.

1. Пояснительная записка

- Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Краснодарского края от 16.07.2013г. №2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»;
- Федерального государственного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897, с изменениями);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Постановление от 29.12.2010г. №189);

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

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» направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 приемах 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;

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре 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 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:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте 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 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)(постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)

Программа состоит из трех разделов: «Физическая культура как область знаний» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально – мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека и включает в себя такие учебные предметы, как «История физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских играх, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделами «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно – оздоровительная деятельность», «Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно – ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно – оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся и включают в себя комплексы современных оздоровительных систем физического воспитания

Тема «Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и тактической подготовки.

Тема «Прикладно – ориентированные упражнения» поможет подготовить школьника к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществлять посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительный характер, поскольку её содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». Упражнения разделены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

3. Место предмета “Физическая культура” в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс: в 5 классе - 68 ч, в 6 классе - 68 ч, в 7 классе - 68 ч, в 8 классе - 68 ч, в 9 классе – 68 часов.

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 340 часов (34 учебных недели) на пять лет обучения.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Блок «Выпускник научится», включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации освоенные всеми обучающимися Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», вносится на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам

этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Соответствующая группа результатов в тексте выделена курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- ***выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;***
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

5. Содержание курса

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах .упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

6. Тематическое планирование
5-7 класс- 2 ч в неделю, всего 204 ч

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
Раздел 1. Основы знаний			
<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p>	<p>Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности.</p> <p>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.</p> <p>Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>	2,5
<p>Физическая культура человека</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>	<p>Познай себя</p> <p>Антропометрические показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с пред-метом на голове.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p>	1.2.5
		<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p>	1.2.5,6

<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p>Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>	
<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила</p>	<p>2.5</p>

		организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля	2
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений на занятиях физическим культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	5
Раздел 2. Двигательные умения и умения			
Лёгкая атлетика			
Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега 5 класс: История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6 класс: Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс: Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
	<p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>5 класс: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>6 класс: Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.</p> <p>7 класс: Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
Прыжковые упражнения	<p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p>5 класс: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>6 класс: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>7 класс: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
	<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>5 класс: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и</p>	5,6

	<p>6 класс: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>7 класс: Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>	<p>устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>5 класс: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положениястоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6 класс: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10м, с 4—5</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6

	<p>бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс: Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>		
Развитие выносливости	<p>5-7 классы: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	5,6
Развитие скоростно- силовых способностей	<p>5-7 классы: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	5,6
Развитие скоростных способностей	<p>5-7 классы: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	5,6
Знания о физической культуре	<p>5-7 классы: Влияние легкоатлетических упражне-</p>	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для	5,6,1.2.

	<p>ний на укрепление здоровья и основные системы организма;</p> <p>название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;</p> <p>правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;</p> <p>разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;</p> <p>представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p>5-7 классы:</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.</p> <p>Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	5,6
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>5-7 классы:</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений;</p> <p>помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p>	1.2.5.

		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	
Гимнастика			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	5,6
Организующие команды и приёмы	Освоение строевых упражнений 5 класс: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6 класс: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	5,6
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа	5,6

	<p>5-7 классы: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	разученных упражнений	
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5-7 классы: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	5,6
Упражнения и комбинации на шведской стенке	<p>Освоение и совершенствование висов и упоров 5-7 классы: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	5,6
Опорные прыжки	<p>Освоение опорных прыжков 5 класс: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). 6 класс: Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). 7 класс: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	5,6
Акробатические упражнения и комбинации	<p>Освоение акробатических упражнений 5 класс:</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют</p>	5,6

	<p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6 класс: Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7 класс: Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>	<p>акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	
<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>5-7 классы: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>5,6</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>5-7 классы: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>5,6</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>5-7 классы: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	<p>5,6</p>
<p>Развитие гибкости</p>	<p>5-7 классы: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>	<p>5,6</p>

	суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами		
Знания о физической культуре	5-7 классы: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само- стоятельных тренировок	5,6
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5-7 классы: Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координа- ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	5,6
Овладение организаторскими умениями	5-7 классы: Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз- витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	1,2,5,6
Баскетбол			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов —	5,6

	Правила техники безопасности	олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5-6 классы: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот) 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2,5,6
Освоение ловли и передач мяча	5-6 классы: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2,5,6
Освоение техники ведения мяча	5-6 классы: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и свободной рукой 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6

	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p>		
Овладение техникой бросков мяча	<p>5-6 классы: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
Освоение индивидуальной техники защиты	<p>5-6 классы: Вырывание и выбивание мяча 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	1,2,5,6
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5-6 классы: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	5,6
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5-6 классы: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</p>	

	7 класс: Дальнейшее обучение технике движений	процессе игровой деятельности	
Освоение тактики игры	5-6 классы: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5-6 классы: Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс: Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	5,6
Волейбол			
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	1,2,5,6
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5-7классы: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	5,6

	техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	безопасности	
Освоение техники приёма и передач мяча	5-7классы: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2,5,6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс: Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках 6-7 классы: Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	5,6
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	5-7классы: Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование. упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5,6

	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3		
Развитие выносливости	5-7классы: Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	5,6
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	5-7классы: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	5,6
Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. 6-7 классы: То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
Освоение техники прямого нападающего удара	5-7 классы: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	5,6

		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5-7 классы: Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 6-7 классы: Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
Освоение тактики игры	5 класс: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6-7 классы: Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
Знания о спортивной игре	5-7 классы: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	5,6

	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми		
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5-7 классы: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	5,6
Овладение организаторскими умениями	5-7 классы: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	5,6
Гандбол			
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок Правила техники безопасности	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол	5,6
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	5,6

	<p>техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>6—7 классы: Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>действий, соблюдают правила безопасности</p>	
Освоение ловли и передач мяча	<p>5 класс: Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>6—7 классы: Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
Освоение техники ведения мяча	<p>5 класс: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и свободной рукой</p> <p>6—7 классы: Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и свободной рукой</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
Овладение техникой бросков мяча	<p>5 класс: Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</p> <p>6—7 классы: Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
Освоение индивидуальной техники	5-6 классы:	Описывают технику изучаемых	5,6

защиты	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска 7 класс: Перехват мяча. Игра вратаря	игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	5-6 классы: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 7 класс: Дальнейшее закрепление техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
Освоение тактики игры	5-6 классы: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс: Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5-6 классы: Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-гандбола	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	5,6
Футбол			
Краткая характеристика вида	История футбола.	Изучают историю футбола и	5,6

<p>спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>Основные правила игры в футбол.</p> <p>Основные приёмы игры в футбол.</p> <p>Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.</p> <p>Правила техники безопасности</p>	<p>запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p>	
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>5 класс:</p> <p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>5,6</p>
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>5 класс:</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>5,6</p>
<p>Овладение техникой ударов по воротам</p>	<p>5 класс:</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>5,6</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5класс:</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</p>	<p>5,6</p>

		процессе игровой деятельности	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5класс: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
Освоение тактики игры	5класс: Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5класс: Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха	5,6
Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5,6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике	
Раздел 3. Развитие двигательных способностей			
Способы двигательной	Основные двигательные способности	Выполняют специально подобранные	5,6

(физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	самостоятельные контрольные упражнения	
	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям	5,6
	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям	5,6
	Быстрота Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям	5,6
	Выносливость Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям	5,6
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	5,6
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	5,6

8,9 классы- 2 ч в неделю, всего 136 ч

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>	
Раздел 1. Что вам надо знать			
Физическое развитие человека	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	1,2,5,6
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8—9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	1,2,5,6
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма	1,2,5,6
	8—9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения Психические процессы в обучении двигательным действиям	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	1,2,5,6

	<p>8—9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>		
Самонаблюдение и самоконтроль	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8—9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>	1,2,5,6
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям 8—9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>	1,2,5,6
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	<p>8—9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж,</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур,</p>	1,2,5,6

	его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа.	руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.	
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	8—9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	1,2,5,6
Совершенствование физических способностей	8—9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма	1,2,5,6
Адаптивная физическая культура	8—9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий	1,2,5,6
Профессионально-прикладная физическая подготовка	8—9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	1,2,5,6
История возникновения и формирования физической культуры	8—9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований	1,2,5,6

	(виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)		
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	8—9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	1,2,5,6
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Олимпиады: странички истории 8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраннный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»	1,2,5,6
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы			
Баскетбол			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6

Освоение ловли и передач мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
Овладение техникой бросков мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9класс Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p align="center">8 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p align="center">9 класс</p> <p>Совершенствование техники</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	5,6
Освоение тактики игры	<p align="center">8—9 классы</p> <p>Дальнейшее закрепление тактики игры 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 двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	5,6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p align="center">8—9 классы</p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	5,6
Футбол			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p align="center">8—9 классы</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	5,6

		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	<p>8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
Освоение техники ведения мяча	<p>8—9 классы Совершенствование техники ведения мяча</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
Овладение техникой ударов по воротам	<p>8—9 классы Совершенствование техники ударов по воротам</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>8—9 классы Совершенствование техники владения мячом</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	5,6

		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
Освоение тактики игры	8—9 классы Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха	5,6
Волейбол			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	5,6

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Освоение техники приёма и передач мяча	<p>8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>	5,6
Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	<p>8 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>9класс Совершенствование координационных способностей</p>	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5,6

Развитие выносливости	8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	5,6
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	5,6
Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6

1 Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	
Освоение техники прямого нападающего удара	8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
Освоение тактики игры	8класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
Знания о спортивной игре	8—9 классы Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	5,6
Самостоятельные занятия	8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых. силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	5,6

Овладение организаторскими умениями	8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	5,6
Гимнастика			
Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	5,6
	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении		5,6
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	5,6
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	5,6
Освоение и совершенствование висов и упоров	8класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесамвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок 9класс Мальчики: подъём переворотом в упор	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	5,6

	<p>махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош врозь.</p> <p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>		5,6
Освоение опорных прыжков	<p>8класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p>9класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	5,6
Освоение акробатических упражнений	<p>8класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>9класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	5,6

Развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	5,6
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	5,6
Развитие скоростно-силовых способностей	8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	5,6
Развитие гибкости	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости	5,6
Знания о физической культуре	8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	5,6
Самостоятельные занятия	8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	5,6
Овладение организаторскими умениями	8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	5,6

самбо			
Лёгкая атлетика			
Овладение техникой спринтерского бега	<p>8класс Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м.</p> <p>9класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
Овладение техникой прыжка в длину	<p>8класс Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.</p> <p>9класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6

Овладение техникой прыжка в высоту	<p>8класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p> <p>9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	5,6
		<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>8класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.</p> <p>9класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг. девушки — 2 кг)</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6

	двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх		
Развитие скоростно-силовых способностей	8класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9класс Совершенствование скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	5,6
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	5,6
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	5,6
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в	5,6

		подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями			
Утренняя гимнастика	8—9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	5,6
Выбирайте виды спорта	8—9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности	5,6
Тренировку начинаем с разминки	8—9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки	5,6
Повышайте физическую подготовленность	8—9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	5,6

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5-7 классах

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				
		Авторская программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам		
				5кл.	6кл.	7кл.
1.	Знания о физической культуре			В процессе урока		
1.1	Физическая культура			В процессе урока		
1.2	Из истории физической культуры, ГТО, гандбол			В процессе урока		
1.3	Физические упражнения			В процессе урока		
2.	Способы физкультурной деятельности			В процессе урока		
2.1	Самостоятельные занятия			В процессе урока		
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью			В процессе урока		
2.3	Самостоятельные игры и развлечения			В процессе урока		
3.	Физическое совершенствование					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность			В процессе урока		
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	в содержании соответствующих разделов программы				
3.2.1	Легкая атлетика			25	25	29
	-спринтерский бег			9	9	9
	-метание и прыжки			9	9	9
	-длительный бег			7	7	11
	-спринтерский и эстафетный бег					
	-бег на средние и длинные дистанции					
-бег						
- ОФП					5	

3.2.2	Спортивные игры			21	21	21
	волейбол			10	10	9
	- прием и передачи			10	10	5
	- подачи					4
	- подача и передача					
	-нападающий удар и блокирование					
	баскетбол			11	11	12
	-передачи					3
	-ведение и броски			2	2	4
	-тактика					5
	-техника			5	5	-
	-прием и передачи			4	4	-
	гандбол			-	-	-
	-передачи			-	-	-
	-ведение и броски			-	-	-
	-тактика					
	-техника			-	-	-
-прием и передачи			-	-	-	
футбол			-	-	-	
-стойки и перемещения			-	-	-	
-ведение			-	-	-	
-техника			8	8	-	
-тактика			1	1	-	
- ОФП			1	1	-	
-прием и передачи						
3.2.3	Гимнастика с элементами акробатики			22	22	18
	-висы и упоры			4	4	8
	-опорный прыжок			3	3	5
	-кувырки			8	8	5
	-строевые упражнения			5	5	
	-акробатика					
-наклоны и прыжки			2	2		
ИТОГО:			204	68	68	

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 8-9 классах

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			
		Авторская программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам	
				8кл.	9кл.
1.	Знания о физической культуре			В процессе урока	
1.1	Физическая культура			В процессе урока	
1.2	Из истории физической культуры, ГТО, гандбол			В процессе урока	
1.3	Физические упражнения			В процессе урока	
2.	Способы физкультурной деятельности			В процессе урока	
2.1	Самостоятельные занятия			В процессе урока	
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью			В процессе урока	
2.3	Самостоятельные игры и развлечения			В процессе урока	
3.	Физическое совершенствование				
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность			В процессе урока	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	в содержании соответствующих разделов программы			
3.2.1	Легкая атлетика			22	22
	-спринтерский и эстафетный бег			6	6
	-метание и прыжки			8	8
	- бег на средние и длинные дистанции -бег -длительный бег			8	8

3.2.2	Спортивные игры			28	28
	Волейбол			12	12
	-подачи и передачи мяча				
	-нападающий удар и блокирование				
	-прием и передачи			7	7
	-подача			5	5
	баскетбол			8	8
	-техника				
	-тактика			3	3
	-броски			2	2
-передачи			3	3	
-футбол			8	8	
-техника			6	6	
-тактика			2	2	
3.2.3	Гимнастика с элементами акробатики			18	18
	-строевые упражнения				
	-акробатика			8	8
	-прикладные упражнения				
-на снарядах			10	10	
ИТОГО:			136	68	68

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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 и физической культурой, желание улучшить собственные

результаты. При оценке успеваемости необходимо 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.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь 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.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контроль усвоения практической части.

«***Отлично***», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«***Хорошо***», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«***Удовлетворительно***», выставляется если, ученик совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«***Неудовлетворительно***» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Контроль усвоения теоретической части.

«***Отлично***», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«***Хорошо***», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«Удовлетворительно», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«Неудовлетворительно» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры и
ОБЖ МБОУ СОШ № 11
им.С.М.Жолоба
От 30.08. 2020 года протокол № 1
_____ подпись
руководителя МО ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
МБОУ СОШ № 11 им.С.М.Жолоба
_____ Ф.И.О.
30 августа 2021 года