

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кулаковская средняя общеобразовательная школа Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО на заседании
ШМО учителей начальных классов,
физической культуры, технологии и ОБЖ
 Пропп Т.Б.
Протокол № 1
От «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Плесовских Т.Я.
От «31» августа 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Сивухо А.М.
От «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2021-2022
Класс	7б

Учитель: Артамонов А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Содержание учебного предмета.

Критерии оценивания.

Тематическое планирование с видами учебной деятельности.

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 7 класса.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по предмету физическая культура для 7 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в редакции от 22.09.2011 г. № 2357) с изменениями от 31.12.2015 г. № 1576
2. Приказа Минпросвещения России от 28. 12. 2018 № 345 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования»: с изменениями от 08. 05. 2019г №233.
3. Учебный план, утвержденный приказом по школе от 29.06.2021 № 102.1 – ОД «Об утверждении Учебного плана на 2021-2022 учебный год».
4. Программы, выбранной общеобразовательным учреждением авторской программы Т.В. Петровой «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями ФГОС начального образования без изменений. Общий объем учебного времени 102 часа.

Задачи и цели программы

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и

физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета-предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета «физическая культура»

Первая часть состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре.

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся

направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча на месте и в движении шагом и бегом, передачи мяча в движении, ловля мяча, броски мяча в корзину и в щит, подвижные игры на основе баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча, передача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;

упражнения на переключение внимания и контроля с одних из звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных

исходных положений; челночный бег; бег в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Критерии оценивания по учебному предмету «Физическая культура»

Нормы оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Критерии оценки успеваемости по разделам программы

1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Отметку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками (комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, упражнения на брусьях, бревне, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе и т.д.)

Отметка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Отметка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Отметка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Отметка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Отметка «5» - Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Отметка «4» - Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

Отметка «3» - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

Отметка «2»-Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащегося

Отметка «5»- Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

Отметка «4»-Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Отметка «3»- Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

Отметка «2»- Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура для 7 классов.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м.	9.0	9,7	10,5	9,7	10,6	10,9
2	Бег 2000 м.(мальчики) (девочки)	9,00	9,30	9,55	11,00	11,40	12,10
3	Прыжок в длину с места	200	185	175	175	155	150
4	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)девушки Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	6	4	15	9	7
5	Метание мяча весом 150 г (м)	40	35	30	26	21	18

Теоретические знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям. С целью проверки знаний используются тестирование.

Оценка «5» - 15-14 правильных ответов **Оценка «4»** - 13-11 правильных ответов

Оценка «3» - 10-8 правильных ответов **Оценка «2»** - 7-1 правильных ответов

Тематическое планирование уроков

Тема	Часы
Знания о физической культуре	в процессе уроков
Легкая атлетика	24

Подвижные игры на основе баскетбола	24
Гимнастика	12
Подвижные игры	24
Лыжная подготовка	18
Итого	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока	Кол-во часов	Дата	Тема урока
1	1	3.09	Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
2	1	6.09	Низкий старт Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.
3	1	8.09	Бег по дистанции (70-80 м) Подготовка к сдаче ГТО Олимпийские игры древности и современности.
4	1	10.09	Бег на 60 м На результат ГТО Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.
5	1	13.09	Метание малого мяча. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка
6	1	15.09	Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега На результат ГТО Соблюдение режима физической нагрузки.
7	1	17.09	Прыжок в длину с 9 – 11 беговых шагов Подготовка к сдаче ГТО Правила соревнований по легкой атлетике (спринт).
8	1	20.09	Прыжок в длину на дальность На результат ГТО
9	1	22.09	Бег 15 минут.
10	1	25.09	Бег 15 минут. Развитие выносливости
11	1	27.09	Бег 20 минут. Формирование здорового образа жизни, профилактика вредных привычек
12	1	29.09	Бег 2000 м

			на результат ГТО
13	1	1.10	Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу
14	1	3.10	Повороты с мячом Итоги Олимпиады Сочи-2014
15	1	5.10	Остановка прыжком.
16	1	8.10	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника
17	1	10.10	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Способы закаливания организма.
18	1	12.10	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
19	1	15.10	Быстрый прорыв 2х1
20	1	17.10	Быстрый прорыв 2х1 Комплекс дыхательной гимнастики.
21	1	19.10	Передача в тройках со сменой мест. Гимнастика для глаз
22	1	22.10	Передача в тройках со сменой мест. Русские народные игры.
23	1	24.10	Штрафной бросок.
24	1	26.10	Штрафной бросок. Комплексы упражнений для формирования телосложения
25	1	29.10	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики
26	1	8.11	Подъем переворотом в упор
27	1	10.11	Подъем переворотом в упор
28	1	12.11	Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
			на результат ГТО
29	1	15.11	Опорный прыжок. Элементы релаксации и аутотренинга.
30	1	17.11	Опорный прыжок
31	1	19.11	Опорный прыжок
32	1	22.11	Опорный прыжок
33	1	24.11	Кувырок вперед в стойку на лопатках
34	1	26.11	Стойка на голове с согнутыми ногами

35	1	29.11	Мост из положения стоя. Развитие гибкости.
36	1	1.12	Акробатическая комбинация
37	1	3.12	Передача мяча в тройках со сменой мест.
38	1	6.12	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением
39	1	8.12	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением
40	1	10.12	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
41	1	13.12	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением
42	1	15.12	Игровые задания 2х2, 3х3
43	1	17.12	Нападение быстрым прорывом 2х1
44	1	20.12	Нападение быстрым прорывом 2х1
45	1	22.12	Учебная игра.
46	1	24.12	Учебная игра.
47	1	27.12	Учебная игра.
48	1	10.01	Учебная игра.
49	1	12.01	Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжам
50	1	14.01	Одновременный двухшажный ход
51	1	17.01	Одновременный бесшажный ход
52	1	19.01	Прохождение дистанции 1 км на время.
53	1	21.01	Подъем в гору скользящим шагом
54	1	24.01	Подъем в гору скользящим шагом
55	1	26.01	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
56	1	28.01	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
57	1	31.01	Поворот на месте махом.

58	1	2.02	Поворот на месте махом.
59	1	4.02	Поворот на месте махом.
60	1	6.02	Прохождение дистанции 4 км
61	1	9.02	Прохождение дистанции 4 км
62	1	11.02	Прохождение дистанции 4 км
63	1	13.02	Эстафеты с этапом до 200 м
64	1	16.02	Эстафеты с этапом до 200 м
65	1	18.02	Игра: «Гонки с преследованием» Подготовка к сдаче ГТО. Масленица» - сюжетно-образные и обрядовые игры
66	1	21.02	Прохождение дистанции 3 км на результат ГТО
67	1	23.02	Стойки и перемещение игрока. Физкультпауза и ее значение.
68	1	25.02	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку
69	1	28.02	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку
70	1	2.03	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку
71	1	4.03	Нижняя прямая подача.
72	1	7.03	Нижняя прямая подача.
73	1	9.03	Нижняя прямая подача.
74	1	11.03	Нижняя прямая подача.
75	1	14.03	Нижняя прямая подача.
76	1	16.03	Нападающий удар после подбрасывания партнером
77	1	18.03	Нападающий удар после подбрасывания партнером
78	1	21.03	Тактика свободного нападения
79	1	23.03	Нижняя прямая подача. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения
80	1	25.03	Нижняя прямая подача.

81	1	28.03	Нижняя прямая подача.
82	1	30.03	Нижняя прямая подача. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата
83	1	1.04	Прием мяча снизу двумя руками через сетку
84	1	4.04	Прием мяча снизу двумя руками через сетку
85	1	6.04	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Русские народные игры. Сюжетно-образные игры.
86	1	8.04	Нападающий удар после подбрасывания партнером
87	1	11.04	Нападающий удар после подбрасывания партнером
88	1	13.04	Позиционное нападение с изменением позиций.
89	1	15.04	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
90	1	18.04	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
91	1	20.04	Прыжок в высоту. Основы туристической подготовки.
92	1	22.04	Прыжок в высоту.
93	1	25.04	Прыжок в высоту.
94	1	27.04	Прыжок в высоту на результат
95	1	29.04	Эстафетный бег. Достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике
96	1	2.05	Метание мяча на дальность с 5 м разбега
97	1	4.05	Метание мяча на дальность с 5 разбега
98	1	6.05	Бег 60 м на результат. Подготовка к сдаче ГТО
99	1	9.05	Бег 2000 м на результат
100	1	11.05	Подготовка к сдаче ГТО
101	1	13.05	Преодоление препятствий. Русские народные игры.
102	1	16.05	Преодоление препятствий. Русские народные игры.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Содержание учебного предмета.

Критерии оценивания.

Тематическое планирование с видами учебной деятельности.

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 3 класса.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по предмету физическая культура для 3 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в редакции от 22.09.2011 г. № 2357) с изменениями от 31.12.2015 г. № 1576
2. Приказа Минпросвещения России от 28. 12. 2018 № 345 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования»: с изменениями от 08. 05. 2019г №233.
3. Учебный план, утвержденный приказом по школе от 29.06.2021 № 102.1 – ОД «Об утверждении Учебного плана на 2021-2022 учебный год».
4. Программы, выбранной общеобразовательным учреждением авторской программы Т.В. Петровой «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями ФГОС начального образования без изменений. Общий объем учебного времени 102 часа.

Задачи и цели программы

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета-предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Планируемые результаты

Освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Первая часть состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре.

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча на месте и в движении шагом и бегом, передачи мяча в движении, ловля мяча, броски мяча в корзину и в щит, подвижные игры на основе баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча, передача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;

упражнения на переключение внимания и контроля с одних из звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Критерии оценивания по учебному предмету «Физическая культура»

Нормы оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Критерии оценки успеваемости по разделам программы

1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Отметку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками (комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, упражнения на брусьях, бревне, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе и т.д.)

Отметка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Отметка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Отметка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Отметка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Отметка «5» - Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Отметка «4» - Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

Отметка «3» - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

Отметка «2»-Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащегося

Отметка «5»- Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

Отметка «4»-Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Отметка «3»- Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

Отметка «2»- Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, быть реально выполнимыми.

Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание выставление высокой оценки.

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

3 класс

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м	5,8 и менее	6,2	6,8 и более	6,0 и менее	6,5	7,0 и более
2	Челночный бег 3х10	9,1 и менее	9,8	10,4 и более	9,6 и менее	10,6	11,0 и более
3	Бег 1000 м	5.40 и менее	5.55	6.15 и более	6.00 и менее	7.29	7.30 и более
4	Прыжок в длину с места	150 и более	135	115 и менее	140 и более	130	110 и менее
5	Подтягивание в висе висе (ю), в лежа (д)	4 и более	2	1 и менее	12 и более	6	5 и менее
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	280 и более	230	229 и менее	240 и более	180	160 и менее
7	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	4 и больше	3	2 и меньше	4 и больше	3	2 и меньше
8	Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	20 и больше	11	10 и меньше	17 и больше	10	9 и меньше
9	Прыжки через короткую скакалку за 30 с	40 и больше	21	20 и меньше	50 и больше	40	20 меньше
10	Бег на лыжах 1 км, мин., сек.	8.00 и меньше	8.44	8.45 и больше	8.30 и меньше	9.14	9.15 и больше
11	Бег 60 метров	11,0 и меньше	12,0	12,5 и больше	11,5 и меньше	12,5	13,0 и больше

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

Тема	Часы
Знания о физической культуре	в процессе уроков
Легкая атлетика	24
Подвижные игры на основе баскетбола	24
Гимнастика	12
Подвижные игры	24
Лыжная подготовка	18
Итого	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Кол-во часов	Дата	Тема урока
1	1	3.09	I четверть Инструктаж по Т.Б. на уроках по физической культуре.
2	1	6.09	Закрепление техники бега на 60м. Подготовка к сдаче ГТО
3	1	8.09	Закрепление техники бег на короткие дистанции. Бег на результат 30 м
4	1	10.09	Разучивание прыжка в длину по заданным ориентирам. Понятие о физической культуре.
5	1	13.09	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Подготовка к сдаче ГТО
6	1	15.09	Разучивание метание малого мяча с места на дальность. Здоровье как фактор успешной учебы.
7	1	17.09	Закрепление метания малого мяча с места на дальность. Подготовка к сдаче ГТО
8	1	20.09	Метание в цель с 4-5 метров. Режим дня.
9	1	22.09	Развитие общей выносливости. Равномерный бег 5 минут
10	1	25.09	Равномерный бег 6 минут Развитие общей выносливости.
11	1	27.09	Равномерный бег 8 минут Развитие общей выносливости. Утренняя гимнастика.
12	1	29.09	Кросс 1 км, Подготовка к сдаче ГТО
13	1	1.10	Разучивание ведения мяча на месте с изменением высоты отскока
14	1	3.10	Разучивание ловли и передача мяча в движении. Величина физических нагрузок.
15	1	5.10	Закрепление ведения мяча с изменением направления и скорости

16	1	8.10	Игра: «Гонка мячей по кругу» Развитие ловкости.
17	1	10.10	Игра: «Овладей мячом» Развитие ловкости. Измерение роста, веса тела.
18	1	12.10	Закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.
19	1	15.10	Закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении
20	1	17.10	Игра: «Мяч ловцу» Развитие ловкости.
21	1	19.10	Ловля и передача мяча в кругу Развитие ловкости.
22	1	22.10	Закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении
23	1	24.10	Овладение навыками игры. Игра в мини-баскетбол.
24	1	26.10	Закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении
		29.10	II четверть
25	1	8.11	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики
26	1	10.11	Разучивание акробатических элементов. Два кувырка вперед.
27	1	12.11	Разучивание акробатических элементов Стойка на лопатках
28	1	15.11	Разучивание акробатических элементов Мост из положения лежа на спине
29	1	17.11	Закрепление выполнения строевых команд. Перестроение в две шеренги.
30	1	19.11	Разучивание элементов гимнастики. Вис стоя и лежа
31	1	22.11	Вис на согнутых руках
32	1	24.11	Подтягивание в висе, подготовка к сдаче ГТО
33	1	26.11	Передвижение по диагонали противходом, змейкой
34	1	29.11	Разучивание ходьбы приставными шагами по бревну
35	1	1.12	Перелезание через гимнастического коня
36	1	3.12	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа подтягиваясь руками

37	1	6.12	Игра: «Пустое место». Развитие ловкости.
38	1	8.12	Игра: «Белые медведи» Развитие быстроты.
39	1	10.12	Игра: «Успей взять кеглю». Развитие быстроты.
40	1	13.12	Игра: «Успей взять кеглю» Развитие быстроты.
41	1	15.12	Игра: «Сбей мяч». Развитие ловкости.
42	1	17.12	Игра: «Прыжки по полосам». Развитие скоростно-силовых качеств.
43	1	20.12	Игра: «Сбей мяч» Развитие ловкости.
44	1	22.12	Игра: «Волк во рву» Развитие быстроты.
45	1	24.12	Игра: «Охотник и сторож» Развитие ловкости.
46	1	27.12	Игра: «Охотник и сторож» Развитие ловкости.
47	1	10.01	Игра: «Воробьи-попрыгунчики» Развитие скоростно-силовых качеств
48	1	12.01	Игра: «Воробьи-попрыгунчики» Развитие скоростно-силовых качеств
		14.01	III четверть
49	1	17.01	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.
50	1	19.01	Разучивание попеременного двухшажного хода без палок.
51	1	21.01	Разучивание попеременного двухшажного хода без палок.
52	1	24.01	Разучивание техники спуска со склона в средней стойке
53	1	26.01	Закрепление техники спуска со склона в средней стойке
54	1	28.01	Спуск со склона в средней стойке
55	1	31.01	Разучивание техники подъема на склон лесенкой.
56	1	2.02	Закрепление техники подъема на склон лесенкой

57	1	4.02	Попеременный двухшажный ход
58	1	6.02	Закрепление техники попеременного двухшажного хода, подготовка к сдаче норм ГТО.
59	1	9.02	Закрепление техники попеременного двухшажного хода, подготовка к сдаче норм ГТО.
60	1	11.02	Закрепление техники попеременного двухшажного хода, подготовка к сдаче норм ГТО.
61	1	13.02	Закрепление техники попеременного двухшажного хода, подготовка к сдаче норм ГТО.
62	1	16.02	Закрепление техники попеременного двухшажного хода, подготовка к сдаче норм ГТО.
63	1	18.02	Закрепление техники попеременного двухшажного хода, подготовка к сдаче норм ГТО.
64	1	21.02	Лыжная гонка на 1 км, выполнение норм ГТО
65	1	23.02	Встречные эстафеты с этапом до 100 м. Развитие скоростных качеств.
66	1	25.02	Встречные эстафеты с этапом до 100 м. Развитие скоростных качеств.
		28.02	
67	1	2.03	Игра: «Прыжки по полосам», Развитие скоростно-силовых качеств.
68	1	4.03	Игра: «Прыжки по полосам» Развитие скоростно-силовых качеств.
69	1	7.03	Игра: «Вол во рву». Развитие ловкости.
70	1	9.03	Игра: «Волк во рву». Развитие ловкости.
71	1	11.03	Игра: «Удочка», Развитие координационных способностей.
72	1	14.03	Игра: «Удочка». Развитие координационных способностей
73	1	16.03	Игра: «Веревочка под ногами» Развитие ловкости.
74	1	18.03	Игра: «Мышеловка» Развитие ловкости.
75	1	21.03	Игра: «Мышеловка» Развитие ловкости.
76	1	23.03	Игра: «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.

77	1	25.03	Игра: «Кто дальше бросит». Развитие силы.
78	1	28.03	Игра: «Кто дальше бросит» Развитие силы.
		30.03	4 четверть
79	1	1.04	Ловля и передача мяча в кругу. Разучивание техники передачи мяча.
80	1	4.04	Игра «Мяч ловцу» Развитие ловкости.
81	1	6.04	Игра: «Перестрелка» Развитие ловкости и быстроты.
82	1	8.04	Игра: «Перестрелка» Развитие ловкости и быстроты.
83	1	11.04	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Закрепление техники.
84	1	13.04	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Закрепление техники.
85	1	15.04	Игра в мини-баскетбол, по упрощенным правилам.
86	1	18.04	Игра в мини-баскетбол, освоение основных приемов .
87	1	20.04	Ловля и передача мяча в квадрате. Развитие координации.
88	1	22.04	Ловля и передача мяча в квадрате. Развитие координации.
89	1	25.04	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Разучивание техники броска.
90	1	27.04	Игра в мини-баскетбол, освоение основных приемов игры.
91	1	29.04	Бег с максимальной скоростью до 60 м. Закрепление техники бега на короткие дистанции.
92	1	2.05	Бег на результат 30 м, развитие скоростных способностей.
93	1	4.05	Бег на результат 60 м, подготовка к сдаче ГТО
94	1	6.05	Прыжок в длину с разбега подготовка к сдаче ГТО
95	1	9.05	Прыжок в высоту с прямого разбега. Разучивание техники прыжка в высоту.
96	1	11.05	Метание малого мяча с места, закрепление техники метания.

97	1	13.05	Метание мяча на дальность с места, подготовка к сдаче ГТО
98	1	16.05	Метание мяча в цель с 4-5 м. Развитие координационных способностей.
99	1	18.05	Бег по пересеченной местности 5 мин, развитие выносливости.
100	1	20.05	Бег на 1 км. подготовка к сдаче ГТО
101	1	23.05	Бег по пересеченной местности 8 мин, развитие выносливости.
102	1	25.05	Бег по пересеченной местности 10 мин, развитие выносливости..

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Содержание учебного предмета.

Критерии оценивания.

Тематическое планирование с видами учебной деятельности.

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 8 класса.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по предмету физическая культура для 8 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в редакции от 22.09.2011 г. № 2357) с изменениями от 31.12.2015 г. № 1576
2. Приказа Минпросвещения России от 28. 12. 2018 № 345 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования»: с изменениями от 08. 05. 2019г №233.
3. Учебный план, утвержденный приказом по школе от 29.06.2021 № 102.1 – ОД «Об утверждении Учебного плана на 2021-2022 учебный год».
4. Программы, выбранной общеобразовательным учреждением авторской программы Т.В. Петровой «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями ФГОС начального образования без изменений. Общий объем учебного времени 102 часа.

Задачи и цели программы

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета- предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Планируемые результаты

Освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Первая часть состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре.

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча на месте и в движении шагом и бегом, передачи мяча в движении, ловля мяча, броски мяча в корзину и в щит, подвижные игры на основе баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча, передача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в

стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних из звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Критерии оценивания по учебному предмету «Физическая культура»

Нормы оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Критерии оценки успеваемости по разделам программы

1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Отметку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками (комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, упражнения на брусьях, бревне, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе и т.д.)

Отметка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Отметка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Отметка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Отметка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Отметка «5» - Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Отметка «4» - Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

Отметка «3» - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

Отметка «2»-Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащегося

Отметка «5»- Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

Отметка «4»-Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Отметка «3»- Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

Отметка «2»- Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО) IV. Ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0
	или бег на 60 м (с)	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	Или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	20	24	36	8	10	15

	полу (количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8.1	7.8	7. 2	9.0	8.8	8.0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00			
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного	18	25	30	18	25	30

	оружия»						
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	8	9	7	8	9

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

Тема	Часы
Знания о физической культуре	в процессе уроков
Легкая атлетика	24
Подвижные игры на основе баскетбола	24
Гимнастика	12
Подвижные игры	24
Лыжная подготовка	18
Итого	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ урока	Дата	Тема урока
1	3.09	Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике Соблюдение режима физической нагрузки
2	6.09	Низкий старт. Развитие скоростных способностей.
3	8.09	Эстафетный бег Развитие скоростных способностей. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка
4	10.09	Бег на результат Развитие скоростных способностей. 60 м Подготовка к сдаче ГТО
5	13.09	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов Контроль за индивидуальным физическим развитием.
6	15.09	Метание мяча на результат Подготовка к сдаче ГТО
7	17.09	Прыжок в длину на результат Подготовка к сдаче ГТО Правила соревнований в прыжках в длину.
8	20.09	Бег 2000 м .Подготовка к сдаче ГТО
9	22.09	Бег 10 минут. Развитие выносливости.
10	25.09	Бег 15 минут Развитие выносливости. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка
11	27.09	Бег 17 минут Развитие выносливости. Развитие выносливости. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.

12	29.09	Бег 20 минут Развитие выносливости.
13	1.10	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола
14	3.10	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Развитие ловкости.
15	5.10	Бросок двумя руками от головы с места. Развитие силы. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек
16	8.10	Бросок двумя руками от головы с места Развитие силы. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.
17	10.10	Передачи различными способами в движении парами, с сопротивлением. Развитие координации. Элементы релаксации и аутотренинга.
18	12.10	Передачи различными способами в движении парами, с сопротивлением Развитие силы.
19	15.10	Личная защита. Овладение основами технических действий.
20	17.10	Игровые задания 2х2, 3х3, Овладение основами технических действий.
21	19.10	Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координации.
22	22.10	Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координации
23	24.10	Учебная игра. Овладение основами технических действий Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
24	26.10	Учебная игра. Овладение основами технических действий
25	29.10	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики
26	8.11	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Развитие силы Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.
27	10.11	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом Развитие силы
28	12.11	Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к сдаче ГТО
29	15.11	Прыжок согнув ноги через козла в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.
30	17.11	Прыжок согнув ноги через козла в длину Развитие скоростно-силовых способностей
31	19.11	Прыжок боком через коня с поворотом на 90 градусов Развитие скоростно-силовых способностей

32	22.11	Опорный прыжок Развитие скоростно-силовых способностей
33	24.11	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Развитие координации.
34	26.11	Кувырок назад в полушаг». Развитие координации
35	29.11	Длинный кувырок прыжком с места». Развитие координации.
36	1.12	Мост и поворот в упор на одно колено. Развитие гибкости.
37	3.12	Штрафной бросок. Развитие координации
38	6.12	Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координации
39	8.12	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением .Развитие силы
40	10.12	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением
41	13.12	Быстрый прорыв 3х2. Развитие быстроты.
42	15.12	Быстрый прорыв 3х2. Развитие координации
43	17.12	Взаимодействие двух игроков через заслон. Овладение основами тактических действий
44	20.12	Взаимодействие двух игроков через заслон. Овладение основами тактических действий
45	22.12	Взаимодействие двух игроков через заслон тактических действий
46	24.12	Взаимодействие двух игроков через заслон тактических действий
47	27.12	Учебная игра. тактических действий
48	10.01	Учебная игра. тактических действий
49	12.01	Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжам. Развитие выносливости. Легенды и мифы.
50	14.01	Одновременный одношажный ход Первый чемпион. Развитие выносливости Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем
51	17.01	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости Олимпийцы готовы к состязаниям.
52	19.01	Одновременный двухшажный коньковый ход. Овладение техническими действиями. Олимпиадики.
53	21.01	Одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие выносливости Император чемпион.
54	24.01	Одновременный двухшажный коньковый ход Развитие выносливости. Пьер де Кубертен.

55	26.01	Одновременный двухшажный коньковый ход Первый россиянин в МОК. Развитие выносливости
56	28.01	Торможение и поворот плугом. И снова в Греции. Развитие координации.. Русские народные игры
57	31.01	Торможение и поворот плугом Развитие выносливости Первый олимпийский чемпион Тюменской области.
58	2.02	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости. Олимпийские чемпионы Тюменской области. Подготовка к сдаче ном ГТО.
59	4.02	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче ном ГТО
60	6.02	Прохождение дистанции 4 км Развитие выносливости. Подготовка к сдаче ном ГТО
61	9.02	Прохождение дистанции 4,5 км Развитие выносливости. Подготовка к сдаче ном ГТО
62	11.02	Эстафеты с этапом до 250 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Оздоровительные системы физического воспитания
63	13.02	Прохождение дистанции 4,5 км Развитие выносливости. Подготовка к сдаче ном ГТО
64	16.02	Прохождение дистанции 4,5 км Развитие выносливости. Подготовка к сдаче ном ГТО
65	18.02	Прохождение дистанции 4,5 км Развитие выносливости. Подготовка к сдаче ном ГТО
66	21.02	Лыжная гонка 3 км. Подготовка к сдаче ГТО
67	23.02	Стойка и передвижения игрока. Овладение техническими действиями.
68	25.02	Стойка и передвижения игрока Овладение техническими действиями.
69	28.02	Передачи над собой во встречных колоннах. Овладение техническими действиями.
70	2.03	Передачи над собой во встречных колоннах. Овладение техническими действиями.
71	4.03	Передачи над собой во встречных колоннах. Овладение техническими действиями.
72	7.03	Верхняя передача через сетку Овладение техническими действиями.
73	9.03	Верхняя передача через сетку Овладение техническими действиями.
74	11.03	Верхняя передача через сетку Овладение техническими действиями.

75	14.03	Нижняя прямая подача, прием подачи Овладение техническими действиями.
76	16.03	Нападающий удар в тройках через сетку Овладение техническими действиями.
77	18.03	Нападающий удар в тройках через сетку Овладение техническими действиями.
78	21.03	Нападающий удар в тройках через сетку
79	23.03	Передача в тройках после перемещения. Развитие координации.
80	25.03	Передача в тройках после перемещения. Развитие координации
81	28.03	Передача над собой во встречных колоннах Развитие координации. Овладение основами технических действий
82	30.03	Передача над собой во встречных колоннах . Овладение основами технических действий
83	1.04	Нижняя прямая подача.Овладение основами технических действий
84	4.04	Нижняя прямая подача. Овладение основами технических действий
85	6.04	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Овладение основами технических действий
86	8.04	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Овладение основами технических действий
87	11.04	Отбивание мяча кулаком через сетку. Овладение основами технических действий
88	13.04	Отбивание мяча кулаком через сетку. Овладение основами технических действий
89	15.04	Отбивание мяча кулаком через сетку. Овладение основами технических действий
90	18.04	Игра по упрощенным правилам. Овладение основами технических действий.
91	20.04	Прыжок в высоту с разбега Развитие скоростно-силовых способностей
92	22.04	Прыжок в высоту с разбега Развитие скоростно-силовых способностей
93	25.04	Прыжок в высоту с разбега Развитие скоростно-силовых способностей
94	27.04	Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей
95	29.04	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.
96	2.05	Бег 60 м Подготовка к сдаче ГТО. Развитие скоростных способностей.
97	4.05	Метание мяча Развитие скоростно-силовых способностей

98	6.05	Метание мяча Подготовка к сдаче ГТО Развитие скоростно-силовых способностей
99	9.05	Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей
100	11.05	Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей
101	13.05	Бег 2000м Подготовка к сдаче ГТО. Развитие выносливости.
102	16.05	Бег по пересеченной местности Развитие выносливости.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Содержание учебного предмета.

Критерии оценивания.

Тематическое планирование с видами учебной деятельности.

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 9 класса.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по предмету физическая культура для 9 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в редакции от 22.09.2011 г. № 2357) с изменениями от 31.12.2015 г. № 1576
2. Приказа Минпросвещения России от 28. 12. 2018 № 345 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования»: с изменениями от 08. 05. 2019г №233.
3. Учебный план, утвержденный приказом по школе от 29.06.2021 № 102.1 – ОД «Об утверждении Учебного плана на 2021-2022 учебный год».
4. Программы, выбранной общеобразовательным учреждением авторской программы Т.В. Петровой «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями ФГОС начального образования без изменений. Общий объем учебного времени 102 часа.

Задачи и цели программы

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета- предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Планируемые результаты

освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Первая часть состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре.

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по

гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча на месте и в движении шагом и бегом, передачи мяча в движении, ловля мяча, броски мяча в корзину и в щит, подвижные игры на основе баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча, передача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с

гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних из звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Критерии оценивания по учебному предмету «Физическая культура»

Нормы оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Критерии оценки успеваемости по разделам программы

1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Отметку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками (комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, упражнения на брусьях, бревне, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе и т.д.)

Отметка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Отметка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Отметка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Отметка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Отметка «5» - Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Отметка «4» - Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

Отметка «3» - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

Отметка «2»-Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащегося

Отметка «5»- Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

Отметка «4»-Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Отметка «3»- Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

Отметка «2»- Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО) V. Ступень (возрастная группа от 16 до 18 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,0	11,20	9,50
	Или бег на 3000 м (мин, с)	15,0	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19

	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25

	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	8	9	7	8	9

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ уро ка	Дата	Тема урока
1	3.09	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Низкий старт.
2	6.09	Низкий старт Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты.
3	8.09	Эстафетный бег. Развитие быстроты
4	10.09	Бег на результат 60 м Подготовка к сдаче ГТО
5	13.09	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.
6	15.09	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в высоту.
7	17.09	Прыжок в длину с разбега на результат. Подготовка к сдаче ГТО
8	20.09	Метание мяча на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче ГТО
9	22.09	Бег в равномерном темпе 15 минут. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче ГТО
10	25.09	Бег в равномерном темпе 15 минут Подготовка к сдаче ГТО
11	27.09	Бег в равномерном темпе 15 минут Подготовка к сдаче ГТО
12	29.09	Бег 2000 м Подготовка к сдаче ГТО

13	1.10	Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу
14	3.10	Сочетание, приемов передач, ведения и бросков. Совершенствование технических приемов. Развитие ловкости.
15	5.10	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Развитие силы.
16	8.10	Позиционное нападение со сменой мест. Совершенствование тактических действий игроков.
17	10.10	Позиционное нападение со сменой мест Совершенствование тактических действий игроков
18	12.10	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствование броска.
19	15.10	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2 Совершенствование тактических действий игроков
20	17.10	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3 Совершенствование тактических действий игроков
21	19.10	Штрафной бросок. Совершенствование броска
22	22.10	Штрафной бросок. Совершенствование броска
23	24.10	Учебная игра. Совершенствование тактики игры.
24	26.10	Учебная игра Совершенствование тактики игры
25	29.10	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики
26	8.11	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Совершенствование строевых приемов.
27	10.11	Подъем переворотом силой. Развитие силы.
28	12.11	Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к сдаче ГТО

29	15.11	Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину. Совершенствование опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств.
30	17.11	Опорный прыжок боком через коня Совершенствование опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств
31	19.11	Лазание по канату в два приема. Развитие силы.
32	22.11	Опорный прыжок Совершенствование опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств
33	24.11	Из упора присев стойка на руках и голове
34	26.11	Кувырок назад в полушпагат. Совершенствование техники акробатических упражнений
35	29.11	Длинный кувырок с трех шагов разбега Совершенствование техники акробатических упражнений
36	1.12	Акробатическая комбинация Совершенствование техники акробатических упражнений
37	3.12	Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением. Развитие силы.
38	6.12	Бросок одной рукой от плеча в прыжке в прыжке с сопротивлением Развитие силы
39	8.12	Взаимодействие трех игроков в нападении
40	10.12	Взаимодействие трех игроков в нападении. Совершенствование тактики игры в нападении.
41	13.12	Взаимодействие трех игроков в нападении Совершенствование тактики игры в нападении
42	15.12	Взаимодействие трех игроков в нападении
43	17.12	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».

		Совершенствование тактики игры в нападении
44	20.12	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование тактики игры в нападении
45	22.12	Учебная игра. Совершенствование взаимодействия игроков в игре.
46	24.12	Учебная игра Совершенствование взаимодействия игроков в игре
47	27.12	Учебная игра Совершенствование взаимодействия игроков в игре
48	10.01	Учебная игра Совершенствование взаимодействия игроков в игре
49	12.01	Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжам
50	14.01	Попеременный четырехшажный ход. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.
51	17.01	Попеременный четырехшажный ход Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости
52	19.01	Лыжная гонка 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.
53	21.01	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости
54	24.01	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости
55	26.01	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости
56	28.01	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости

57	31.01	Лыжная гонка 2 км. Подготовка к сдаче норм ГТО
58	2.02	Преодоление контруклона. Совершенствовании е техники преодоления контруклона.
59	4.02	Преодоление контруклона Совершенствовании е техники преодоления контруклона
60	6.02	Одновременный двухшажный коньковый ход Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости
61	9.02	Одновременный двухшажный коньковый ход Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости
62	11.02	Одновременный двухшажный коньковый ход Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости
63	13.02	Одновременный двухшажный коньковый ход Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче ном ГТО.
64	16.02	Прохождение дистанции 5 км Развитие выносливости. Подготовка к сдаче ном ГТО.
65	18.02	Прохождение дистанции 5 км Развитие выносливости. Подготовка к сдаче ном ГТО.
66	21.02	Лыжная гонка 3 км подготовка к сдаче ГТО
67	23.02	Стойка и передвижения игрока. Совершенствование технических приемов.
68	25.02	Передача сверху двумя руками в прыжке в парах. Совершенствование технических приемов
69	28.02	Нападающий удар при встречных передачах Совершенствование технических приемов
70	2.03	Нападающий удар при встречных передачах Совершенствование технических приемов
71	4.03	Нападающий удар при встречных передачах

		Совершенствование технических приемов
72	7.03	Нижняя прямая подача Совершенствование технических приемов
73	9.03	Нижняя прямая подача Совершенствование технических приемов
74	11.03	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели Совершенствование технических приемов
75	14.03	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели Совершенствование технических приемов
76	16.03	Прием мяча снизу в группе. Совершенствование технических приемов
77	18.03	Прием мяча снизу в группе. Совершенствование технических приемов
78	21.03	Учебная игра в нападении через зону. Совершенствование взаимодействия игроков.
79	23.03	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели Совершенствование технических приемов
80	25.03	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели Совершенствование технических приемов
81	28.03	Нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование технических приемов
82	30.03	Нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование технических приемов
83	1.04	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку Совершенствование технических приемов
84	4.04	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку Совершенствование технических приемов
85	6.04	Прием мяча снизу в группе Совершенствование технических приемов
86	8.04	Прием мяча снизу в группе Совершенствование технических приемов
87	11.04	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Развитие координации.

88	13.04	Передача мяча сверху стоя спиной к цели
89	15.04	Передача мяча сверху стоя спиной к цели
90	18.04	Передача мяча сверху стоя спиной к цели Совершенствование технических приемов
91	20.04	Прыжок в высоту. Совершенствование прыжка в высоту. Развитие скоростно- силовых качеств.
92	22.04	Прыжок в высоту Совершенствование прыжка в высоту. Развитие скоростно- силовых качеств
93	25.04	Прыжок в высоту Совершенствование прыжка в высоту. Развитие скоростно- силовых качеств
94	27.04	Прыжок в высоту Совершенствование прыжка в высоту. Развитие скоростно- силовых качеств
95	29.04	Эстафетный бег. Развитие скорости.
96	2.05	Эстафетный бег. Развитие скорости.
97	4.05	Бег 60 м на результат. подготовка к сдаче ГТО
98	6.05	Метание мяча подготовка к сдаче ГТО
99	9.05	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега подготовка к сдаче ГТО
100	11.05	Бег 2000 м на результат. подготовка к сдаче ГТО
101	13.05	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»
102	16.05	Бег по пересеченной местности Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»