**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Тацинская средняя общеобразовательная школа №3**

Утверждаю

Директор МБОУ ТСОШ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А.Бударин

Приказ от 31.08.2020 г. №95

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

уровень общего образования (класс) **основное общее образование, 7 класс**

Количество часов в неделю **2**, за год **68** часов

Учитель Носов Андрей Александрович

Рабочая программа к учебнику «Физическая культура», 1-11 класс для общеобразовательных организаций /В.И.Лях, А.А.Зданевич М.: Просвещение, 2011, на основе примерной , авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, 2011, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

ст. Тацинская

2020-2021 учебный год

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

             Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

•        владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

•        владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

•        владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

•        способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

•        способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

•        владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

•        умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

•        умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

•        умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

•        красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

•        хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

•        культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

•        владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

•        владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

**В области физической культуры:**

•        владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

•        владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

•        умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Личностные, метапредметные  результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•        понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

•        понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

•        понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

•                    бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

•        уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

•        ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

•        добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

•        рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

•        поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

•        восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

•        понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

•        восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

•        владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

•        владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

•        владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

•        владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

•        владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

•        владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные  результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•        знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

•        знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

•        знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

•        способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

•        умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

•        способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

•        способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

•        способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

•        способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

•        способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

•        способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

•        способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

•        способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

•        способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

•        способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

•        способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

•        способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

•        способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**2. Содержание учебного предмета, курса**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

( в процессе уроков)

5  класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

*Спортивные игры.*

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Легкая атлетика.*

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

*Спортивные игры*

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки   игрока.    Перемещения   в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления  защитника  (в  парах, тройках, квадрате, круге).

Техника   ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика  игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение  (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек: стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника  подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой.  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков  (2:2,  3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие   выносливости, скоростных  и  скоростно-силовых способностей.  Бег  с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. Перестроение     из колонны по одному   в   колонну   по четыре дроблением и    сведением;    из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением   и   слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и  с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных  суставов   и   позвоночника.   Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись;   подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы;   подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев;    соскок    прогнувшись   (козел   в ширину,        высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика.*

Техника спринтерского бега: высокий    старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки  в высоту с 3—5 шагов   разбега способом «перешагивание».

Техника метания  малого мяча: метание      теннисного  мяча с места   на   дальность отскока от стены, на  заданное  расстояние, на дальность,  в коридор 5—6 м, в    горизонтальную    и    вертикальную       цель (lxl   м)   с   расстояния 6-8 м,  с 4-5 бросковых шагов   на  дальность и заданное  расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных   способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**УМЕТЬ:**

Уметь выполнять комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой.

Уметь строиться в колонну по одному, перестроение     из колонны по одному   в   колонну   по четыре.

Уметь выполнять комплекс акробатических упражнений, состоящий из кувырка вперед, назад, стойки на лопатках.

Уметь выполнять финиширование в беге на короткие дистанции.

Показывать правильную технику в беге по прямой на скорость.

Выполнять ведение мяча правой и левой рукой - остановку шагом, бросок мяча в корзину одной рукой с близкого расстояния.

**Критерии оценивания планируемых результатов**

Федеральный государственный образовательный стандарт содержит четкие требования к системе оценки достижения планируемых результатов (пункт 4.1.8). В соответствии с ними система оценки по физической культуре в нашей школе имеет ***комплексный подход к оценке результатов образования***, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: ***личностных, метапредметных***и ***предметных***.

**Личностные** результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

**Оценка метапредметных результатов** - основным объектом оценки метапредметных результатовслужит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение). В итоговые проверочные работы по физической культуре выносится оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Оценка **предметных результатов** по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфолио достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы*за показателем учебного двигательного действия*(норматива)*определяют *уровень учебных достижений*(низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям***выполнения двигательного действия*и **теоретическим знаниям**выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест.
2. Экспресс-опрос (фронтальный).
3. Расширенный опрос.
4. Игровые методы оценивания.
5. Контрольное упражнение.
6. ГТО

Самооценка.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,

- практические умения и навыки,

- теоретические знания,

- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,

- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки  достижений учащихся использую методы *наблюдения, опроса, практического выполнения* упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

**1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |
| Повышенный | «4» | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый | «3» | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Пониженный | «2» | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3. |

**2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов. |
| Повышенный | «4» | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов |
| Базовый | «3» | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный | «2» | Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы |

**3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги |
| Повышенный | «4» | Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| Базовый | «3» | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов |
| Пониженный | «2» | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

**4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

**5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | • Работа полностью завершена  • Грамотно используется спортивная терминология.  • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)  • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс  • Имеются постоянные элементы дизайна.  • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)  • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических |
| Повышенный | «4» | • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы  • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.  • Дизайн присутствует  • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.  • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.  • Минимальное количество ошибок |
| Базовый | «3» | • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы  • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются  • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.  • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы  • Дизайн присутствует  • Имеются постоянные элементы дизайна.  • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.  • Минимальное количество ошибок |
| Пониженный | «2» | • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя  • Работа демонстрирует минимальное понимание  • Ученик может работать только под руководством учителя  • Дизайн не ясен  • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.  • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым |

**6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 1. Актуальность темы,  соответствие содержания теме,  глубина проработки материала,  соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного. |
| Повышенный | «4» | Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований. |
| Базовый | «3» | Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании.  3. отсутствие презентации. |
| Пониженный | «2» | Отсутствие всех вышеперечисленных требований. |

1. **Для тестов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «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 определенный период времени |
| Повышенный | «4» | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста |
| Базовый | «3» | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту |

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Тема урока | | | Тип урока | | | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | | | Вид контроля | | | Д/з | | | Дата проведения | | | | |
| №п/п | | п  л  а  н | | | ф  а  к  т | |
|  | | 1 | | | 2 | | | 3 | 4 | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | 8 | |
|  | | **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Сприн- терский бег | | | Вводный | | | Высокий старт *(20–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | 03.09 | | |  | |
| 2 | | Эстафетный бег. | | | Совершенствования | | | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | 08.09 | | |  | |
| 3 | | Высокий старт. Бег 30м. | | | Совершенствования | | | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег  *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | 10.09 | | |  | |
|  | | 1 | | | 2 | | | 3 | 4 | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | 8 | |
| 4 | | Бег по дистанции | | | Совершенствования | | | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | 15.09 | | |  | |
| 5 | | Бег на результат *(60 м)*. | | | Учетный | | | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | | | М.: «5» – 9,5 с.;  «4» – 9,8 с.;  «3» – 10,2 с.;  д.: «5» – 9,8 с.;  «4» – 10,4 с.;  «3» – 10,9 с. | | | Комплекс 1 | | | 17.09 | | |  | |
| 6 | | Прыжок  в длину  способом  «согнув ноги». | | | Комбинированный | | | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | 22.09 | | |  | |
| 7 | | Метание малого мяча | | | Комбинированный | | | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.  Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | 24.09 | | |  | |
| 8 | | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. | | | Комбинированный | | | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых  качеств | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | 29.09 | | |  | |
| 9 | | Прыжок в длину на результат. | | | Учетный | | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | | | М.: «5» – 360  см; «4» – 340  см; «3» –320  см; д.: «5» –  340 см;  «4» – 320 см;  «3» –300 см | | | Комплекс 1 | | | 01.10 | | |  | |
| 10 | | Бег на средние дистанции  Правила соревнований в беге на средние дистанции. | | | Комбинированный | | | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | ***Уметь:*** пробегать 1500 м | | | Без учета  времени | | | Комплекс 1 | | | 06.10 | | |  | |
|  | | **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | | | Комбинированный | | | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие  о темпе упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | 08.10 | | |  | |
| 12 | | Бег *(16 мин).* | | | Совершенствования | | | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | 13.10 | | |  | |
| 13 | | Преодоление горизонтальныхпрепятствийв беге. | | | Совершенствования | | | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | 16.10 | | |  | |
|  | | 1 | | | 2 | | | 3 | 4 | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | 8 | |
| 14 | | Спортивная игра «Знамя». Равномерный бег. | | | Совершенствования | | | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие  о темпе упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | 15.10 | | |  | |
| 15 | | Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. | | | Совершенствования | | | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | 20.10 | | |  | |
| 16 | | Бег *(18 мин).*Спортивная игра*.* | | | Совершенствования | | | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | 22.10 | | |  | |
| 17 | | Преодоление вертикальных  препятствий. | | | Совершенствования | | | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | 10.11 | | |  | |
| 18 | | Бег *(2000 м).* | | | Учетный | | | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости.  Спортивная игра «Знамя» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | Без учета  времени | | | Комплекс 1 | | | 12.11 | | |  | |
|  | | **Гимнастика (14 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | Висы.  Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ | | | Разучивание нового материала | | | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | | | Текущий | | | Комплекс 2 | | | 17.11 | | |  | |
| 20 | | Подъем переворотом в упор. Эстафеты. | | | Совершенствование | | | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | | | Текущий | | | Комплекс 2 | | | 19.11 | | |  | |
| 21 | | Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание. | | | Совершенствование | | | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | | | Текущий | | | Комплекс 2 | | | 24.11 | | |  | |
| 22 | | Лазание по канату. | | | Совершенствование | | | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой,  толчком другой подъем переворотом (д.).  Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5–6 упражнений).* Подтягивания в висе. Лазание. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | | | Текущий | | | Комплекс 2 | | | 26.11 | | |  | |
| 23 | | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. | | | Совершенствование | | | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | | | Текущий | | | Комплекс 2 | | | 01.12 | | |  | |
| 24 | | Подтягивания в висе. Упражнения с гимнастическими палками. | | | Учетный | | | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | | | Оценка техники выполнения висов.  Подтягивания. М: 8–6–3 р.;  д.: 19–15–8 р. | | | Комплекс 2 | | | 03.12 | | |  | |
| 25 | | Опорный прыжок | | | Разучивание нового материала | | | Опорный прыжок способом «согнув ноги»  (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | | | Текущий | | | Комплекс 2 | | | 08.12 | | |  | |
| 26 | |  | | | Совершенствование | | |  | | |  | |
| 27 | | опорный прыжок способом «согнув ноги» | | | Совершенствование | | | Опорный прыжок способом «согнув ноги»  (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | | | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ | | | Комплекс 2 | | | 10.12 | | |  | |
| 28 | | Опорный прыжок «ноги врозь» | | | Учетный | | | Выполнение опорного прыжка. ОРУ  с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | | | Оценка техники выполнения | | | Комплекс 2 | | | 15.12 | | |  | |
| 29 | | Акробатика. Эстафеты | | | Разучивание нового материала | | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | | | Текущий | | | Комплекс 2 | | | 17.12 | | |  | |
| 30 | | Лазание  Развитие силовых способностей | | | Комплексный | | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | | | Текущий | | | Комплекс 2 | | | 22.12 | | |  | |
| 31 | | Лазание по канату в три приема. Акробатические упражнения | | | Комплексный | | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | | | Текущий | | | Комплекс 2 | | | 24.12 | | |  | |
| 32 | | Акробатическая комбинация. Эстафеты | | | Учетный | | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | | | Оценка техники выполнения  акробатических упражнений.  Лазание по канату на расстояние (6–5–3) | | | Комплекс 2 | | | 29.12 | | |  | |
| 33 | | Лазание по канату в два приема | | | Комплексный | | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | | | Оценка техники выполнения  акробатических упражнений.  Лазание по канату на расстояние (6–5–3) | | | Комплекс 2 | | | 12.01 | | |  | |
|  | | **Спортивные игры (20 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Волейбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ. | | | Прохождение нового материала | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | | | Текущий | | | Комплекс 3 | | | 14.01 | | |  | |
|  | 1 | | 2 | | | 3 | | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | 8 |
| 35 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра в «Пионербол». | | Комплексный  Совершенствования | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам  ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | | | Оценка техники передачи  мяча сверху  двумя руками  в парах через сетку  Текущий | | | Комплекс 3 | | | 19.01 | | |  |
| 36 | Прием мяча снизу двумя руками  после подачи. | | Совершенствования | | | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в парах через  сетку. Прием мяча снизу двумя руками  после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | | | Текущий | | | Комплекс 3 | | | 21.01 | | |  |
| 37 | Нападающий удар после подбрасывания  партнером. Игра по упрощенным  правилам | | | Совершенствования | | | Нападающий удар после подбрасывания  партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным  правилам | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | | | Оценка техники нижней  прямой подачи мяча | | | Комплекс 3 | | | 26.01 | |  |
| 38 | Комбинации из освоенных элементов | | | Комплексный | | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием –  передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | | | | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | | | Оценка техники нижней  прямой подачи мяча | | | Комплекс 3 | | | 28.01 | |  |
|  | Баскетбол  (15 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Передвижения игрока. Игра в баскетбол. Инструктаж по ТБ. | | | Изучение  нового материала  Комбинированный | | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя  руками от груди на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | Текущий | | | Комплекс 3 | | | 02.02 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | | | | | | | Комбинированный | | | | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Текущий | | | | | Комплекс 3 | | | 04.02 | | | |  |
| 41 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча | | | | | | | Комбинированный | | | | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Оценка техники ведения  мяча в движении с разной  высотой  отскока  и изменением направления | | | | | Комплекс 3 | | | 09.02 | | | |  |
|  | 1 | | | | | | | | 2 | | | | 3 | | | | 4 | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | | 8 | |
| 42 | Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. | | | | | | | | Комбинированный | | | | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Текущий | | | Комплекс 3 | | | 11.02 | | | |  | |
| 43 | Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. | | | | | | | | Изучение  нового  материала | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* Ч *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Текущий | | | Комплекс 3 | | | 16.02 | | | |  | |
| 44 | Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении | | | | | | | | Комбинированный | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* Ч *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Текущий | | | Комплекс 3 | | | 18.02 | | | |  | |
| 1 | | | | | | | 2 | | | | 3 | | | | 4 | | | | 5 | | | | 6 | | | 7 | | 8 | | |
| 45 | | | | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | | | Комбинированный | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* Ч *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы  с места с сопротивлением | | | | Комплекс 3 | | | 23.02 | |  | | |
| 46 | | | | | Штрафной бросок. Учебная игра в б/б | | Изучение  нового  материала | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* Ч *2*, *3* Ч *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | Текущий | | | | Комплекс 3 | | | 25.02 | |  | | |
| 47 | | Игровые задания (2х1 и 3х1) | | | | | Комбинированный | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* Ч *1*, *3* Ч *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | Оценка техники  передачи мяча  в тройках со сменой места | | | | Комплекс 3 | | | 02.03 | |  | | |
| 48 | | | | Сочетание приемов передвижений и оста- новок. | | | Комбинированный | | | | Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | Текущий | | | | Комплекс 3 | | | 04.03 | |  | | |
| 49 | | | | Сочетание приемов ведения | | | Комбинированный | | | | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения,  передачи, броска мяча. Игровые задания  *(2* Ч *2*, *3* Ч *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | Текущий | | | | Комплекс 3 | | | 09.03 | |  | | |
| 50 | | | | **Передача** мяча в тройках со сменой места. | | | Комбинированный | | | | Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* Ч *2*, *3* Ч *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | Текущий | | | | Комплекс 3 | | | 11.03 | |  | | |
| 51 | | | | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча | | | Комбинированный | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* Ч *2*, *3* Ч *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | Текущий | | | | Комплекс 3 | | | 16.03 | |  | | |
| 52 | | | | Ведение мяча с изменением направления движения. | | | Комбинированный | | | | Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной  рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(3* Ч *1*, *3* Ч *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ведение мяча. | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | Оценка техники штрафного броска | | | | Комплекс 3 | | | 18.03 | |  | | |
| 53 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра в б/б. | | | | | | Комбинированный | | | | Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной  рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2* Ч *1, 3* Ч *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | Текущий | | | | Комплекс 3 | | | 01.04 | |  | | |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Бег по пересеченной  местности, | | | | | | Комбинированный | | | | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | | Текущий | | | | Комплекс 4 | | | 06.04 | |  | | |
| 55 | Преодоление препятствий в беге | | | | | | Совершенствования | | | | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | | Текущий | | | | Комплекс 4 | | | 08.04 | |  | | |
| 56 | Бег *(17 мин).* Спортивная игра «Знамя» | | | | | | Совершенствования | | | | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | | Текущий | | | | Комплекс 4 | | | 13.04 | |  | | |
| .57 | Развитие выносливости. Спортивная игра | | | | | | Совершенствования | | | | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | | Текущий | | | | Комплекс 4 | | | 15.04 | |  | | |
| .58 | Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием | | | | | | Совершенствования | | | | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | | Текущий | | | | Комплекс 4 | | | 20.04 | |  | | |
| 59 | Спортивная игра «Знамя» | | | | | | Совершенствования | | | | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | | Текущий | | | | Комплекс 4 | | | 22.04 | |  | | |
| 60 | Равномерный бег. Спортивные игры. | | | | | | Совершенствования | | | | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | | Текущий | | | | Комплекс 4 | | | 27.04 | |  | | |
| 61 | Бег *(2000 м)*. | | | | | | Учетный | | | | Бег *(2000 м)*. Развитие выносливости. Спортивные игры | | | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | | | | Без учета  времени | | | | Комплекс 4 | | | 29.04 | |  | | |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Сприн- терский бег, эстафетный бег (5 ч) | | | | | | Комбинированный | | | | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | | | | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | | | | Текущий | | | | Комплекс 4 | | | 04.05 | |  | | |
| 63 | Высокий старт. Бег по дистанции | | | | | | Совершенствования | | | | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | | | | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | | | | Текущий | | | | Комплекс 4 | | | 06.05 | |  | | |
| .64 | Челночный бег *(3* х *10)*. Правила соревнований | | | | | | Совершенствования | | | | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | | | | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | | | | Текущий | | | | Комплекс 4 | | | 11.05 | |  | | |
| .65 | | Бег 60 м. Финиширование | | | | | Совершенствования | | | | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | | | | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | | | | Текущий | | | | Комплекс 4 | | | 13.05 | |  | | |
| 66 | | Бег на результат 60 м. Эстафеты. | | | | | Учетный | | | | Бег на результат *(60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | | | | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | | | | М.: «5» – 9,5 с.;  «4» – 9,8 с.;  «3» – 10,2 с.;  д.: «5» – 9,8 с.;  «4» – 10,4 с.;  «3» – 10,9 с. | | | | Комплекс 4 | | | 18.05 | |  | | |
| 67 | | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание». | | | | | Комбинированный | | | | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание». Метание мяча  *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. | | | | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч  на дальность с разбега | | | | Текущий | | | | Комплекс 4 | | | 20.05 | |  | | |
| 68 | | Прыжок в длину с разбега. | | | | | Комбинированный | | | | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов  способом «согнув ноги». Метание мяча  *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. | | | | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч  на дальность с разбега | | | | Текущий | | | | Комплекс 4 | | | 25.05 | |  | | |
| 69 | | | Метание  малого мяча. Правила соревнований | | | Комбинированный | | | | Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований | | | | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч  на дальность с разбега | | | | | | Оценка техники прыжка  в длину | Комплекс 4 | | |  | | |  | | | |
| 70 | | | Метание мяча *(150 г)* на дальность | | | Комбинированный | | | | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований | | | | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч  на дальность с разбега | | | | | | Оценка техники прыжка  в высоту. Метание мяча на дальность:  м.: «5» – 35 м;  «4» – 30 м;  «3» – 28 м;  д.: «5» – 28 м;  «4» – 24 м;  «3» – 20 м | Комплекс 4 | | |  | | |  | | | |