

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №416 Петродворцового района Санкт-Петербурга
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей

технологии и искусства
(предмет)

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2018 года

СОГЛАСОВАНА
зам. директора по УВР

 И.В.Клименко

« 29 » августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНА
директор ГБОУ СОШ №416

 Н.Е. Иващкина

« 31 » августа 2018 года



ПРИНЯТА
решением педагогического
совета
Протокол № 8
от « 30 » августа 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(название предмета, курса)

8

(класс)

срок реализации рабочей программы 2018-2019 учебный год

Ф.И.О. учителя Ильина Елена Борисовна

Санкт-Петербург

2018

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативные документы

Данная рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе:

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный Министерством образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре, В.И. Лях, А.А. Зданевич 6-е издание, Москва, «Просвещение», 2009.
- Учебного плана школы на 2018-2019 учебный год.

1.2 Место и роль курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс. Количество часов, отводимых на освоение учебной программы, соответствует учебному плану школы на 2018-2019 учебный год. На изучение физической культуры в 8 классе отводится: 3 часа в неделю, всего за год - 102 часа.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

1.3 Учебно-методический комплект обучения

Учебные пособия для учащихся. УМК утвержден приказом директора № 19 от 26.01.17 г.

- Учебник. Физическая культура. 8-9 классы, под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Учебно-методическая литература для учителя:

- .Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Москва, Просвещение, 2012.
- Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие/ составитель Б.И. Мишин. -М: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- Библиотечный фонд
- Технические средства обучения
- Учебно-практическое оборудование
- Средства первой помощи
- Спортивный зал
- Пришкольный стадион

1.4 Планируемые результаты изучения учебного предмета

Ученик научится:

- характеризовать основы здорового жизни;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- излагать факты о Олимпийских играх Древности, о возрождении Олимпийских игр и символах Олимпийских игр;
- организовать соревновательную и игровую деятельность;
- руководствоваться правилами безопасности при выполнении упражнений;
- руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах, демонстрировать технику умения;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни;
- демонстрировать:

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, с	9,8	10,4
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—

	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180 24	160 19
К выносливости	Кроссовый бег 2 км, 1.5 км	8 мин 30 с	8 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение трех кувырков Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре

1. Легкая атлетика (23 часа)

1.1 Бег – 12 часов.

1.2 Прыжки в длину. Метания мяча – 7 часов.

1.4 Прыжки в высоту – 4 часа.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

2.1 Висы и упоры. Строевые упражнения – 6 часов.

2.2 Лазанье по канату. Акробатические упражнения – 6 часов.

2.3 Опорные прыжки – 6 часов.

3. Лыжные гонки (18 часов)

3.1 Передвижения на лыжах.

3.2 Подъемы, спуски, повороты, торможения.

4. Спортивные игры (43 часа)

4.1 Баскетбол – 18 часов.

4.2 Волейбол – 17 часов.

4.3 Лапта – 8 часов.

3. Формы контроля

В процессе оценки используются разнообразные методы и формы: наблюдение; вызов из строя для показа, выполнение упражнений; выполнение учебных нормативов.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

4. Календарно-тематическое поурочное планирование 8 класс

№ п/п	Название раздела Тема урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата проведения	
				План	Факт
I ЧЕТВЕРТЬ – 9 недель					
Раздел: Легкая атлетика – 10 часов					
Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 часа					
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать		
2.	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.		со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые		
3.	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Бег 30 м на результат.	упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать		
4.	Бег (60 м) на	Бег 60 м на	вариативное		

	результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	результат.	выполнение беговых упражнений.		
Прыжки в длину. Метания мяча – 4 часа					
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания малого мяча. Применять упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых		
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.				
7.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки на результат.			

8.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание результат.	на упражнениях. Демонстрировать выполнение метания.		
Бег на средние дистанции – 2 часа					
9.	Бег в равномерном темпе 6 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		
10.	Бег (2000 м – ю, 1500 м - д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Бег на результат.			
Раздел: Спортивные игры. Волейбол – 17 часов.					
11.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Стойка и перемещения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи.		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		

	Развитие координационных способностей.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе		
12.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.		совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от		
13.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.		ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
14.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие		подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.		

	координационных способностей.				
15.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения передачи мяча сверху.			
16.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие координационных способностей.				
17.	Комбинации из разученных перемещений.				

	<p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие координационных способностей.</p>				
18.	<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Техника выполнения подачи мяча.</p>			
19.	<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками</p>	<p>Техника выполнения приема мяча снизу.</p>			

	<p>в парах через сетку. Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие координационных способностей.</p>				
20.	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>				
21.	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи.</p>				

	Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
22.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
23.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра.				
24.	Комбинации из разученных				

	<p>перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра.</p>				
25.	<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.</p>	Техника выполнения подачи мяча.			
26.	<p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>				
27.	<p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>				
II ЧЕТВЕРТЬ – 7 недель					
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов					
Акробатические упражнения – 6 часов					

28.	Инструктаж по ТБ во время занятий. 2 – 3 кувырка вперед. 2 – 3 кувырка назад. Мост из положения лежа на спине, стоя с помощью/ у стены. Перекатом назад стойка на лопатках. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.		<p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p>		
29.	<u>М:</u> Кувырок вперед в стойку на лопатках. Длинный кувырок. <u>Д:</u> Кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.				
30.	<u>М:</u> Кувырок вперед в стойку на лопатках. Длинный кувырок. <u>Д:</u> Кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Выполнение норматива – сгибание рук.			
31.	<u>М:</u> Кувырок назад в	Выполнение			

	упор стоя ноги врозь. <u>Д:</u> Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	норматива («пресс»).			
32.	<u>М:</u> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. <u>Д:</u> Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации на оценку.			
33.	<u>М:</u> Стойка на руках с помощью. <u>Д:</u> Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.				
Висы и упоры. Строевые упражнения – 6 часов					
34.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. <u>М:</u> Подъем переворотом в упор толчком двумя – махом назад соскок.		Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и		

	<p><u>Д:</u> Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор – опускание вперед в вис присев. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>		<p>составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>		
35.	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.</p> <p>Подтягивание в висе.</p> <p><u>М:</u>Подъем переворотом в упор толчком двумя – махом назад соскок.</p> <p><u>Д:</u> Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор – опускание вперед в вис присев. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>		<p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>		
36.	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.</p> <p>Подтягивание в висе.</p> <p><u>М:</u>Подъем</p>	<p>Техника выполнения поворотов.</p>			

	<p>переворотом в упор толчком двумя – махом назад соскок. <u>Д</u>: Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор – опускание вперед в вис присев. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>				
37.	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. <u>М</u>: Вис стоя – вис присев – вис завесом – вис на согнутых ногах – стойка на руках – опускание в упор присев. <u>Д</u>: Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор – опускание вперед в вис присев. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>				

38.	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. <u>М:</u>Вис стоя – вис присев – вис завесом – вис на согнутых ногах – стойка на руках – опускание в упор присев. <u>Д:</u> Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор – опускание вперед в вис присев. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>				
39.	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. <u>М:</u>Вис стоя – вис присев – вис завесом – вис на согнутых ногах – стойка на руках – опускание в упор присев. <u>Д:</u> Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор – опускание</p>	Подтягивание на результат.			

	вперед в вис присев. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.				
Опорный прыжок. Лазание – 6 часов					
40.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. <u>М:</u> Прыжок через козла в ширину способом «согнув ноги». <u>Д:</u> Прыжок через козла в ширину способом «ноги врозь». ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в «два приема».		<p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>		
41.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. <u>М:</u> Прыжок через козла в ширину способом «согнув ноги». <u>Д:</u> Прыжок через козла в ширину способом «ноги				

	врозь». ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в «два приема».				
42.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. <u>М:</u> Прыжок через козла в ширину способом «согнув ноги». <u>Д:</u> Прыжок через козла в ширину способом «ноги врозь». ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в «два приема».				
43.	Перестроение из одной шеренги в три ступами. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. <u>М:</u> Прыжок через козла в длину способом «согнув ноги». <u>Д:</u>	Выполнение норматива: прыжки через скакалку.			

	Прыжок через козла в ширину способом «бок с поворотом на 90». ОРУ с обручами. Лазание по канату в «два приема». Развитие скоростно-силовых способностей.				
44.	Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. <u>М</u> : Прыжок через козла в длину способом «согнув ноги». <u>Д</u> : Прыжок через козла в ширину способом «бок с поворотом на 90». ОРУ с обручами. Лазание по канату в «два приема». Развитие скоростно-силовых способностей.	Лазание на результат.			
45.	Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по	Выполнение прыжка (на оценку).			

	<p>одному разведением и слиянием. <u>М:</u> Прыжок через козла в длину способом «согнув ноги». <u>Д:</u> Прыжок через козла в ширину способом «бок с поворотом на 90». ОРУ с обручами. Лазание по канату в «два приема». Развитие скоростно-силовых способностей.</p>				
Раздел: Спортивные игры. Баскетбол – 18 часов					
46.	<p>Инструктаж по ТБ во время занятий. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.</p>		<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного</p>		
47.	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками</p>		<p>освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила</p>		

	от груди на месте. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.		безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
48.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.				
III ЧЕТВЕРТЬ – 10 недель					
49.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		

	нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.		Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,		
50.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.	Техника выполнения ведения мяча.	использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.		
51.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.				
Раздел: Лыжные гонки – 18 часов					
Передвижения на лыжах – 12 часов.					
52.	Инструктаж по ТБ во		Описывать технику		

	время занятий. Строевые приемы. Повороты на месте махом. Техника попеременного двухшажного хода. Дистанция 1 км со средней скорости.		передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Принимать передвижение на лыжах для развития физических качеств.		
53.	Строевые приемы. Повороты на месте махом. Техника попеременного двухшажного хода. Дистанция 1 км со средней скорости.				
54.	Строевые приемы. Техника одновременного бесшажного и попеременного двухшажного ходов. Дистанция 1,5 км со средней скорости.				
55.	Техника одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного ходов. Дистанции 1,5 км с использованием изученных ходов.				
56.	Техника одновременного двухшажного хода и одновременного				

	бесшажного ходов. Дистанции 2 км с использованием изученных ходов.				
57.	Техника одновременного двухшажного хода и одновременного одношажного ходов. Дистанции 2 км с использованием изученных ходов.				
58.	Техника одновременного одношажного хода. Дистанции 2,5 км с использованием изученных ходов.		<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>		
59.	Техника одновременного одношажного хода. Дистанции 2,5 км с использованием изученных ходов.				
60.	Техника одновременного одношажного хода. Дистанции 2,5 км с использованием изученных ходов.				
61.	Техника одновременного одношажного и конькового хода. Дистанции 3 км с				

	использованием изученных ходов.				
62.	Техника одновременного одношажного и конькового хода. Дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	Техника выполнения спуска.			
63.	Техника конькового хода. Дистанции 3 км с использованием изученных ходов.				
Спуски и подъемы – 6 часов.					
64.	Подъем на склон «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Спуск со склона. Торможение плугом. Дистанция 3,5 км с переменной скоростью со сменой лыжных ходов.		<p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>		
65.	Подъем на склон «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Спуск со склона. Торможение плугом. Дистанция 4 км с переменной скоростью со сменой лыжных ходов.				

66.	<p>Подъем на склон «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».</p> <p>Спуск со склона.</p> <p>Торможение и поворот «упором».</p> <p>Дистанция 4,5 км с переменной скоростью со сменой лыжных ходов.</p>				
67.	<p>Подъем на склон скользящим шагом.</p> <p>Преодоление бугров и впадин при спуске со склонов.</p> <p>Торможение и поворот «упором».</p> <p>Дистанция 5 км со сменой лыжных ходов.</p>				
68.	<p>Подъем на склон скользящим шагом.</p> <p>Преодоление бугров и впадин при спуске со склонов. Поворот «плугом».</p> <p>Дистанция 5 км со сменой лыжных ходов.</p>				
69.	<p>Подъем на склон скользящим шагом.</p> <p>Преодоление бугров и впадин при спуске со склонов. Поворот «плугом».</p> <p>Дистанция</p>	Выполнение норматива.			

	5 км со сменой лыжных ходов.				
Спортивные игры. Баскетбол.					
70.	Передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками сверху, снизу, от груди, одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.		<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p>		
71.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Перехват		<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила</p>		

	<p>мяча при ведении. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.</p>		<p>игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,</p>		
72.	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Перехват мяча при ведении. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.</p>		<p>использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>		
73.	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с</p>	<p>Техника выполнения передач.</p>			

	<p>пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв. Учебная игра.</p>				
74.	<p>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. Быстрый прорыв. Учебная игра.</p>				
75.	<p>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. Быстрый прорыв. Учебная игра.</p>				
76.	<p>Сочетание приемов передвижений и</p>				

	<p>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. Учебная игра.</p>				
77.	<p>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. Учебная игра.</p>				
78.	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.</p>	<p>Техника выполнения бросков в кольцо.</p>			

	Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра.				
IV ЧЕТВЕРТЬ – 8 недель					
79.	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. Учебная игра.				
80.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Перехват мяча при передачи. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра.				
81.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная				

игра.

Раздел: Легкая атлетика.

Прыжок в высоту – 4 часа.

82.	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание». Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.		Описывать технику выполнения основных фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать. Анализировать технику выполнения прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.		
83.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения.				
84.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.				
85.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Прыжки на результат.			

	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.				
Спринтерский бег, эстафетный бег – 5 часов.					
86.	Низкий старт (30 — 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 — 80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег 30 м на результат. Бег 60 м на результат.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		
87.	Низкий старт (30 — 40 м). Бег по дистанции (70 — 80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.				
88.	Низкий старт (30 —				

	40 м). Бег по дистанции (70 — 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.				
89.	Низкий старт (30 — 40 м). Бег по дистанции (70 — 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.				
90.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.				
Прыжки в длину. Метание мяча – 4 часа.					
91.	Прыжки в длину. Метание теннисного мяча на дальность с 5 — 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для		Закрепить выполнение приемов упражнений: правильное держание мяча, хлестообразное движение руки, имитация финального усилия.		

	развития скоростно-силовых качеств.				
92.	Прыжки в длину. Метание малого мяча на дальность с 5 — 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Прыжки на результат.			
93.	Прыжки в длину. Метание малого мяча на дальность с 5 — 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Метание на результат.			
94.	Прыжки в длину. Метание малого мяча на дальность с 5 — 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения				
Кроссовая подготовка — 9 часов					
95.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Организовывать		

	выносливости.		совместные занятия		
96.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя		
97.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила		
98.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		безопасности.		
99.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные				

	беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.				
100.	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.				
101.	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.				
102.	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег на результат			

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№	Физические	Контрольное	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики		девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,2—5,5	5,0	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,3	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,2	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,1 6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	9,6—9,1	8,8	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	10,0	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,9 9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—	195 и выше	130 и выше	150—175	185 и выше
			12	145	180	200	ниже	155—175	190
			13	150	165—	205	135	160—180	200
			14	160	180	210	140	160—180	200
			15	175	170—	220	145 155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—	1300 и выше	700 и выше	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100	выше	ниже	900—1050	1150
			13	1000	1100—	1350	750	950—1100	1200

			14	1050	1200	1400	800	1000—1150	1250
			15	1100	1150— 1250 1200— 1300 1250— 1350	1450 1500	850 900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10		9—11	16
			13	2	5—7	9	5	10—12	18
			14	3	7—9	11	6	12—14	20
			15	4	8—10	12	7 7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на перекладине из виса, кол- во раз	11	1	4—5	6 и выше	4 и ниже	10—14	19 и выше
			12	1	4—6	7		11—15	20
			13	1	5—6	8	4	12—15	19
			14	2	6—7	9	5	13—15	17
			15	3	7—8	10	5 5	12—13	16

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся 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 обучающихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

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

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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.			
---	--	--	--

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

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

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