

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с.Старая Рачейка  
м.р.Сызранский Самарской области

«Утверждаю»



Директор ГБОУ СОШ с.Ст.Рачейка

А.В. Прунов/

Приказ № 95 от  
29 августа 2014 г.

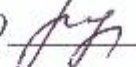
«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Л.А.Евсеева/

28 августа 2014 г.

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № 1 от «28»\_08\_2014 г.

Руководитель ШМО   
/Андоскина Ю.С./

Рабочая программа  
по физической культуре  
в 7-9 классах  
учителя Мироновой О. И.

на основе рабочей программы физическая культура учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А.Зданевича.

Издательство М: «Просвещение», 2012

2014г.

## Пояснительная записка

**Название программы** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»2010г.

**На сколько часов рассчитана рабочая программа** 3 часа в неделю

Учебник "Физическая культура.5-7, 8-9 классы" : М.Я Виленский, М.Просвещение:2010г.

**Уровень программы** базовый стандарт

**Программа составлена** для общеобразовательных классов

**УМК учителя** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010г.

Учебник Физическая культура.5-7, 8-9 классы: М.Я Виленский, М.Просвещени .:2010г.

### Цели и задачи курса

Цель: содействие всестороннему физическому развитию личности.

Задачи:

- 1.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
- 5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

### Ключевые ЗУНы, которые приобретут учащиеся за учебный период

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений 2й общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**Практическая деятельность**

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовка к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организация и проведение индивидуального, коллективного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

**Формы организации деятельности учащихся урок**

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты:** здоровьесберегающая

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

**Календарно - тематическое планирование. 7 класс.**

№ урока в разделе.	Дата.	Тема урока, содержание.	Тип урока	д/з
<b>Легкая атлетика (11ч.)</b>				
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч).	1.	Вводный инструктаж по т.б. Высокий старт, стартовый разгон.	Изучение н/м	Комплекс № 1
	2.	Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	3.	Высокий старт, бег по дистанции. Финиширование. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	4.	Бег по дистанции 30м. челночный бег (3×10м) Игры.	30м М-5.0-5.5-6.0 Д.-5.2-5.7-6.0	Комплекс № 1
	5.	Бег на результат (60м). Беговые упражнения. Правила соревнований в спринте.	60м М.9.8-10.0 Д.10.0-10.4	Комплекс № 1
Прыжки в длину. Метание мяча(4ч).	6.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	7.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча Игра	обучающий	Комплекс № 1
	8.	Прыжки в длину «согнув ноги». Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	9.	Прыжки в длину с разбега на результат.	М. 360см-340. Д. 320см-300см.	Комплекс № 1
Бег на средние дистанции (2ч).	10.	Бег в равномерном темпе 1500м. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	11.	Бег в равномерном темпе 1500м. Правила соревнований.	Без у/времени	Комплекс № 1
<b>Кроссовая подготовка (9ч.)</b>				
Бег по пересеченной местности (9ч).	12.	Равномерный бег (14мин). Преодоление малых препятствий. Игра «Салки».	обучающий	Комплекс № 1
	13.	Равномерный бег (15мин). Чередование ходьбы и бега. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	14. 15	Равномерный бег (15мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	16.	Равномерный бег (16мин). Преодоление препятствий, развитие выносливости.	обучающий	Комплекс № 1
	17.	Равномерный бег (17мин). Преодоление препятствий, развитие выносливости.	обучающий	Комплекс № 1
	18.	Равномерный бег (17мин). Преодоление препятствий, развитие выносливости.	обучающий	Комплекс № 1

Русская лапта (7 ч)	19 20	Равномерный бег (18мин). Чередование ходьбы и бега. Бег по пересеченной местности (2000м).	обучающий	Комплекс № 1
	21. 22,23	Русская лапта	обучающий	Комплекс № 1
	24,25 26,27.	Русская лапта	обучающий	Комплекс № 1
<b>Гимнастика (18ч).</b>				
Висы. Строевые упражнения (6ч).	28	Инструктаж по т.б. Строевые упр. Упр. на перекладине.	обучающий	Комплекс № 2
	29	Строевые упр. Различные висы, упр. на перекладине.	обучающий	Комплекс № 2
	30	Смешанные висы, подъем переворотом. Игра.	обучающий	Комплекс № 2
	31	Строевые упр. Разновидности висов, подъем переворотом.	обучающий	Комплекс № 2
	32	Строевые упр. Разновидности висов, подъем переворотом.	обучающий	Комплекс № 2
	33	Разновидности висов, подтягивания.	М. 8-6-3 Д.18-15-8	Комплекс № 2
Опорный прыжок. Строевые упражнения. (6ч).	34	Стр. упр. ОРУ. Прыжок «согнув ноги».	обучающий	Комплекс № 2
	35	Стр. упр. ОРУ. Прыжок «согнув ноги».	обучающий	Комплекс № 2
	36	Стр. упр. Прыжок «согнув ноги».	Оценить технику	Комплекс № 2
	37	Стр. упр. Прыжок ноги врозь.	обучающий	Комплекс № 2
	38	Стр. упр. Прыжок ноги врозь.	обучающий	Комплекс № 2
	39	Стр. упр. Опорные прыжки.	Оценить технику.	Комплекс № 2
Акробатика. Лазание. (6ч).	40	Стр. упр. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	обучающий	Комплекс № 2
	41	Строевые упр. Акробатические элементы.	обучающий	Комплекс № 2
	42	Строевые упр. Акробатические элементы. Лазание в два приема.	обучающий	Комплекс № 2

	43	Строевые упр. Акробатические элементы.	обучающий	Комплекс № 2	
	44	Строевые упр. Выполнение комбинации.	обучающий	Комплекс № 2	
	45	Строевые упр. Выполнение комбинации. Лазание по канату.	Оценить технику акробатической комбинации и лазания по канату.	Комплекс № 2	
<b>Спортивные игры (25ч).</b>					
Волейбол (3ч).  Лыжная подготовка (20 ч)	46.	Стойка игрока. Передача мяча. Нижняя подача.	обучающий	Комплекс № 2	
	47.	Передача мяча сверху через сетку. Эстафеты.	обучающий	Комплекс № 2	
	48.	Передача мяча сверху над собой и вперед. Эстафеты.	обучающий	Комплекс № 2	
		<b>Лыжная подготовка (20 ч)</b>			
	49.	Техника безопасности на лыжах. Выбор лыж.	Изучение н/м	Комплекс № 3	
	50.	Одновременный одношажный ход	обучающий	Комплекс № 3	
	51.52	Повороты. Подъем скользящим шагом	обучающий	Комплекс № 3	
	53	Поворот на месте махом	обучающий	Комплекс № 3	
	54.55	Спуск и падение	обучающий	Комплекс № 3	
	56-59	Прохождение дистанции от 1 до 3 км	обучающий	Комплекс № 3	
	60,61	Прохождение дистанции 1км со сменой ходов.	обучающий	Комплекс № 3	
	62,63	Подвижные игры	обучающий	Комплекс № 3	
	64.65	Эстафета на лыжах	обучающий	Комплекс № 3	
Баскетбол (16ч).	66.	Прохождение подъемов и спусков по дистанции Прохождение дистанции 2, 3 км	обучающий	Комплекс № 3	
	67 .68	Прохождение дистанции 2, 3 км Прохождение дистанции 2, 3 км на результат	контрольный	Комплекс № 3	

Русская лапта(6)	69 70	Передачи мяча. Прием мяча снизу через сетку. Игры. Передачи мяча. Прием мяча снизу. Игры.	Обучающий	
	71.	Игровые задания на укороченной площадке.	обучающий	Комплекс № 3
	72.	Передачи мяча в парах. Прием снизу после подачи.	обучающий	Комплекс № 3
	73.	Передачи мяча в парах. Нападающий удар.	обучающий	Комплекс № 3
	74.	Передачи мяча в парах. Нападающий удар.	обучающий	Комплекс № 3
	75.	Передачи мяча в парах. Комбинации из элементов в парах.	обучающий	Комплекс № 3
	76.	Передачи мяча в парах. Комбинации из элементов в парах.	обучающий	Комплекс № 3
	77.	Комбинации из элементов в парах. Комбинации из элементов в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	обучающий	Комплекс № 3
	78.		обучающий	Комплекс № 3
	79 80.	Передачи в парах с сопротивлением. Броски с места.	обучающий	Комплекс № 4
	81.	Броски от головы. Игра в мини-баскетбол 2×1.	обучающий	Комплекс № 4
				Комплекс № 4
	82.	Передачи в парах на месте и в движении. Игра в мини-б/бол.	Техника передач.	Комплекс № 4
	83.	Передачи от головы. Броски.	обучающий	Комплекс № 4
	84.	Передачи от головы. Сочетание приемов ( <i>ведение-остановка-бросок</i> )	обучающий	Комплекс № 4
	85.		обучающий	Комплекс № 4
	86. 87,88	Бросок от плеча после остановки. Игра в мини-баскетбол Русская лапта	Техника броска обучающий	Комплекс № 4

89,90 -92			
<b>Легкая атлетика (10ч).</b>			
93.	Высокий старт, бег по дистанции. Специально беговые упражнения. Встречные эстафеты.	обучающий	Комплекс № 4
94.		обучающий	Комплекс № 4
95.	Высокий старт. Челночный бег 3×10м.	обучающий	Комплекс № 4
96.	Бег с ускорением, по дистанции. Финиширование.	обучающий	Комплекс № 4
97.	Специально беговые упражнения. Бег 60м на результат. Бег 2000м	М. 9.5-9.8-10.2 Д. 9.8-10.4-10.9 М. 10.00 мин. Д. 13.30 мин.	Комплекс № 4
98	Прыжки в длину с разбега. Специально беговые упражнения.	обучающий	Комплекс № 4
99	Прыжки в длину с разбега. Специально беговые упражнения.	обучающий	Комплекс № 4
100.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	обучающий	Комплекс № 4
101	Прыжки в длину с места. Метание мяча	Оценить технику прыжка	Комплекс № 4
102.	Прыжки в длину с места. Метание мяча	обучающий	Комплекс № 4



**Тематическое планирование. 8 класс.**

№ урока в разделе.	дата.	Тема урока, содержание.	Тип урока	д/з
<b>Легкая атлетика (12ч.)</b>				
Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч).	1.	Вводный инструктаж по т.б. Низкий старт, стартовый разгон.	Изучение н/м	Комплекс № 1
	2.	Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	3.	Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	4.	Бег по дистанции 30м. челночный бег (3×10м) Игры.	30м М-4.7-5.0-5.5 Д.-5.0-5.5-6.0	Комплекс № 1
	5.	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	обучающий	Комплекс № 1
	6.	Бег на результат (60м). Беговые упражнения.	60м М.9.0-9.5-9.8 Д. 9.5-9.8-10.0	Комплекс № 1
Прыжки в длину. Метание мяча(4ч).	7.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	8.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча Игра	обучающий	Комплекс № 1
	9.	Прыжки в длину «согнув ноги». Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	10.	Прыжки в длину с разбега на результат.	М. 4.00-3.80-3.60 Д. 370-340-320	Комплекс № 1
Бег на средние дистанции (2ч).	11.	Бег в равномерном темпе 1500м. и 2000м. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	12.	Бег в равномерном темпе 1500м и 2000м. Правила соревнований.	2км. М. 9.00-9.30 1.5км. Д. 7.30-8.00-8.30	Комплекс № 1
<b>Кроссовая подготовка (6ч.)</b>				
Бег по пересеченной местности (6ч).	13.	Равномерный бег (14мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Игра »Салки».	обучающий	Комплекс № 1
	14.	Равномерный бег (15мин). Чередование ходьбы и бега. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	15.	Равномерный бег (15мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	16.	Равномерный бег (16мин). Преодоление препятствий, развитие выносливости.	обучающий	Комплекс № 1
	17.	Равномерный бег (17мин). Преодоление препятствий, развитие выносливости.	обучающий	Комплекс № 1

Русская лапта(5)	18.	Равномерный бег (17мин). Преодоление препятствий, развитие выносливости. Бег по пересеченной местности (3000м).	контрольный М.16.00 Д. 19.00	Комплекс № 1
	19.	Игра »Русская Лапта». Игра »Русская Лапта».	обучающий	Комплекс № 1
	20.21		обучающий	Комплекс № 1
	22-24	Русская лапта	обучающий	Комплекс № 1
<b>Гимнастика (18ч).</b>				
Висы. Строевые упражнения (6ч).	25.	Инструктаж по т.б. Строевые упр. Упр. на перекладине.	Изучение н/м	Комплекс № 1
	26.	Строевые упр. Различные висы, упр. на перекладине.	обучающий	Комплекс № 1
	27.	Смешанные висы, подъем переворотом. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	28.	Строевые упр. Разновидности висов, подъем переворотом.	обучающий	Комплекс № 2
	29.	Строевые упр. Разновидности висов, подъем переворотом.	обучающий	Комплекс № 2
	30.	Разновидности висов, подтягивания.	М. 9-7-3 Д.17-15-8	Комплекс № 2
Опорный прыжок. Строевые упражнения. (6ч).	31.	Стр. упр. ОРУ. Прыжок «согнув ноги».	обучающий	Комплекс № 2
	32.	Стр. упр. ОРУ. Прыжок «согнув ноги».	обучающий	Комплекс № 2
	33.	Стр. упр. Прыжок «согнув ноги».	Оценить технику	Комплекс № 2
	34.	Стр. упр. Прыжок ноги врозь.	обучающий	Комплекс № 2
	35.	Стр. упр. Прыжок ноги врозь.	обучающий	Комплекс № 2
	36.	Стр. упр. Опорные прыжки.	Оценить технику.	Комплекс № 2
Акробатика. Лазание. (6ч).	37.	Стр. упр. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	обучающий	Комплекс № 2
	38.	Строевые упр. Акробатические элементы.	обучающий	Комплекс № 2
	39.	Строевые упр. Акробатические элементы. Лазание в два – три приема.	обучающий	Комплекс № 2

	40.	Строевые упр. Акробатические элементы.	обучающий	Комплекс № 2	
	41.	Строевые упр. Выполнение комбинации.	обучающий	Комплекс № 2	
	42.	Строевые упр. Выполнение комбинации. Лазание по канату.	Техника акроб. к и лазание по канату.	Комплекс № 2	
<b>Спортивные игры (ч).</b>					
Волейбол (6ч).	43.	Стойка игрока. Передача мяча. Нижняя подача.	обучающий	Комплекс № 2	
	44.	Передача мяча сверху в колоннах. Эстафеты.	обучающий	Комплекс № 2	
	45.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Эстафеты.	обучающий	Комплекс № 2	
	46.	Передачи в колоннах. Прием снизу.	обучающий	Комплекс № 2	
	47.	Передачи в колоннах. Прием снизу.	Техника передачи	Комплекс № 2	
	48.	Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	обучающий	Комплекс № 2	
		<b>Лыжная подготовка (20 ч)</b>			
Лыжная подготовка (20 ч)	49.	Техника безопасности на лыжах. Выбор лыж.	обучающий	Комплекс № 3	
	50.51	Одновременный одношажный ход ( стартовый вариант)	обучающий	Комплекс № 3	
	52.53	Коньковый ход	обучающий	Комплекс № 3	
	54.55	Чередование ходов.	обучающий	Комплекс № 3	
	Волейбол (13 ч)	56.57	Торможение плугом и падение	обучающий	Комплекс № 3
		58.	Повороты	обучающий	Комплекс № 3
		59-62.	Прохождение дистанции от 1 до 3 км	обучающий	Комплекс № 3
		63.64	Прохождение подъемов и спусков на дистанции	обучающий	Комплекс № 3
		65.66	Прохождение дистанции до 4,5 км с чередованием ходов.	обучающий	Комплекс № 3
		67.68	Прохождение дистанции 2 и 3км на результат.	обучающий	Комплекс № 3

Баскетбол (9ч).	69	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	обучающий	Комплекс № 3
	70	Передачи мяча. Нападающий удар. Игры.		
Русская лапта(4)	71.	Игровые задания на укороченной площадке.	обучающий	Комплекс № 3
	72.	Передачи мяча в колоннах со сменой мест.. Прием снизу после подачи.	обучающий	Комплекс № 3
	73.	Передачи мяча в тройках. Нападающий удар.	обучающий	Комплекс № 3
	74.	Передачи мяча в тройках. Нападающий удар.	обучающий	Комплекс № 3
	75.	Передачи мяча в тройках. Комбинации из элементов в парах.	обучающий	Комплекс № 3
	76.	Передачи мяча в тройках. Комбинации из элементов в парах.	обучающий	Комплекс № 3
	77.	Комбинации из элементов в тройках. Комбинации из элементов в тройках. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	обучающий	Комплекс № 3
	78.		обучающий	Комплекс № 3
	79.	Передачи в парах с сопротивлением. Броски с места.	обучающий	Комплекс № 4
	80.	Броски от плеча. Игра в мини-баскетбол 2×2.	обучающий	Комплекс № 4
	81.	Игровые задания. Игра в мини-б/бол.	обучающий	Комплекс № 4
	82.	Игровые задания (2×2, 3×3). Броски.	обучающий	Комплекс № 4
	83.	Передачи от головы. Сочетание приемов ( <i>ведение-остановка-бросок</i> )	обучающий	Комплекс № 4
	84.	Бросок от плеча после остановки. Штрафной бросок.	обучающий	Комплекс № 4
	85.	Штрафной бросок мяча. Игровые задания.	обучающий	Комплекс № 4
	86.	Игровые задания. Передачи в тройках со сменой мест. Игра в мини-баскетбол.	обучающий	Комплекс № 4
	87			Комплекс № 4
88,89	Русская лапта			

90,91			
<b>Легкая атлетика (9ч).</b>			
94.	Низкий старт, бег по дистанции. Специально беговые упражнения. Эстафетный бег.	обучающий	Комплекс № 4
95.		обучающий	Комплекс № 4
96.	Низкий старт. Челночный бег 3×10м. Эстафетный бег.	обучающий	Комплекс № 4
97.	Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	обучающий	Комплекс № 4
98.	Специально беговые упражнения. Бег 60м на результат. Бег 2000м	М. 9.5-9.8-10.2 Д. 9.8-10.4-10.9 М. 9.30 мин. Д. 12.30 мин.	Комплекс № 4
99.	Прыжки в длину с разбега. Специально беговые упражнения.	обучающий	Комплекс № 4
100.	Прыжки в длину с разбега. Специально беговые упражнения.	обучающий	Комплекс № 4
101.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	обучающий	Комплекс № 4
102	Прыжки в длину с места. Метание мяча	Метание: М. 40-35-31. Д. 30-25-20	Комплекс № 4

**Тематическое планирование. 9 класс.**

№ урока в разделе.	Дата	Тема урока, содержание.	Тип урока	Д/з
<b>Легкая атлетика (10ч.)</b>				
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч).	1.	Вводный инструктаж по т.б. Низкий старт, стартовый разгон.	Изучение н/м	Комплекс № 1
	2.	Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	3.	Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	4.	Бег по дистанции 30м. челночный бег (3×10м) Игры.	30м М-4.5-4.9-5.5 Д.-4.9-5.2-5.8	Комплекс № 1
	5.	Бег на результат (60м). Беговые упражнения.	60м М. 8.6-8.9-9.1 Д. 9.1-9.3-9.7	Комплекс № 1
Прыжки в длину. Метание мяча(3ч).	6.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Игры.	обучающий	Комплекс № 1
	7.	Прыжки в длину «согнув ноги». Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	8.	Прыжки в длину с разбега на результат.	обучающий	Комплекс № 1
Бег на средние дистанции (2ч).	9.	Бег в равномерном темпе 1500м. и 2000м. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	10.	Бег в равномерном темпе 1500м и 2000м. Правила соревнований.	2км. М. 8.30-9.00 1.5км. Д. 7.30-8.30-9.00	Комплекс № 1
<b>Кроссовая подготовка (8ч.)</b>				
Бег по пересеченной местности (8ч).	11.	Равномерный бег (12мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Игра »Салки».	обучающий	Комплекс № 1
	12.	Равномерный бег (12мин). Чередование ходьбы и бега. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	13.	Равномерный бег (15мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	14.	Равномерный бег (15мин). Преодоление препятствий, развитие выносливости.	обучающий	Комплекс № 1
	15.	Равномерный бег (17мин). Преодоление препятствий, развитие выносливости.	обучающий	Комплекс № 1
	16.	Равномерный бег (17мин). Преодоление препятствий, развитие выносливости.	обучающий	Комплекс № 1
	17.	Равномерный бег (17мин). Преодоление препятствий, развитие выносливости.	обучающий	Комплекс № 1

Русская лапта(6)	18.	Равномерный бег (18мин). Чередование ходьбы и бега. Бег по пересеченной местности (М. 3000м Д. 2000м)	Обучающий М.16.00 Д. 10.30	Комплекс № 1
	19.-21	Игра »Русская Лапта».	обучающий	Комплекс № 1
	22-24.	Русская лапта	обучающий	Комплекс № 1
<b>Гимнастика (18ч).</b>				
Висы. Строевые упражнения (6ч).	25.	Инструктаж по т.б. Строевые упр. Упр. на перекладине.	обучающий	Комплекс № 1
	26.	Строевые упр. Различные висы, упр. на перекладине.	обучающий	Комплекс № 1
	27.	Смешанные висы, подъем переворотом. Игра.	обучающий	Комплекс № 1
	28.	Строевые упр. Разновидности висов, подъем переворотом.	обучающий	Комплекс № 2
	29.	Строевые упр. Разновидности висов, подъем переворотом.	обучающий	Комплекс № 2
	30.	Разновидности висов, подтягивания.	М. 10-7-3 Д.16-12-8	Комплекс № 2
Опорный прыжок. Строевые упражнения. (6ч).	31.	Стр. упр. ОРУ. Прыжок ноги врозь, боком.	обучающий	Комплекс № 2
	32.	Стр. упр. ОРУ. Прыжок ноги врозь, боком.	обучающий	Комплекс № 2
	33.	Стр. упр. Прыжок ноги врозь, боком.	обучающий	Комплекс № 2
	34.	Стр. упр. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату.	обучающий	Комплекс № 2
	35.	Стр. упр. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату	обучающий	Комплекс № 2
	36.	Стр. упр. Опорные прыжки. Лазание по канату	Оценить технику.	Комплекс № 2
Акробатика. Лазание. (6ч).	37.	Стр. упр. Акробатические элементы	обучающий	Комплекс № 2
	38.	Строевые упр. Акробатические элементы.	обучающий	Комплекс № 2
	39.	Строевые упр. Акробатические элементы. Лазание в два – три приема.	обучающий	Комплекс № 2
	40.	Строевые упр. Акробатические элементы.	обучающий	Комплекс № 2





Баскетбол (7ч).	70			
	71.	Прием снизу от сетки, передачи в тройках.	обучающий	Комплекс № 3
	72.	Прием снизу от сетки, передачи в тройках.	обучающий	Комплекс № 3
	73.	Передачи мяча в тройках. Нападающий удар.	обучающий	Комплекс № 3
	74.	Передачи мяча в тройках. Нападающий удар.	обучающий	Комплекс № 3
	75.	Передачи мяча в тройках. Комб-ции из элементов в группе.	обучающий	Комплекс № 3
	76.	Передачи мяча в тройках. Комб-ции из элементов в группе.	обучающий	Комплекс № 3
	77.	Комбинации из элементов в тройках.	обучающий	Комплекс № 3
	78.	Комбинации из элементов в тройках. Эстафеты Игра..	обучающий	Комплекс № 3
	79-81.		обучающий	Комплекс № 4
	82.	Сочетание передвижений и остановок. Личная защита.	обучающий	Комплекс № 4
	83.	Броски от плеча. Игра в мини-баскетбол 3×3.	обучающий	Комплекс № 4
	84.		обучающий	Комплекс № 4
	85.	Игровые задания. Игра в мини-б/бол.	обучающий	Комплекс № 4
	86.	Игровые задания (3×3, 4×4). Броски.	обучающий	Комплекс № 4
	87.	Личная защита в игровых взаимодействиях (3×2, 4×3). Игра в мини-баскетбол.	обучающий	Комплекс № 4
	Русская лапта(4)	88. 89-91	Русская лапта	обучающий
<b>Легкая атлетика (10)</b>				
92.		Низкий старт, бег по дистанции.	обучающий	Комплекс № 4
93.		Специально беговые упражнения. Эстафетный бег.	обучающий	Комплекс № 4
94.		Низкий старт. Челночный бег 3×10м. Эстафетный бег.	обучающий	Комплекс № 4

95.	Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Бег 3000м (м.), 2000м(д.)	М. 16.00-17.00 Д. 10.30-11.30	Комплекс № 4
96.	Специально беговые упражнения. Бег 60м на результат.	контрольный	Комплекс № 4
97.	Прыжки в длину с разбега. Специально беговые упражнения.	обучающий	Комплекс № 4
98.	Прыжки в длину с разбега. Специально беговые упражнения.	обучающий	Комплекс № 4
99.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	обучающий	Комплекс № 4
100.	Прыжки в длину с места. Метание мяча	обучающий	Комплекс № 4
101.	Прыжки в длину с места. Метание мяча	обучающий	Комплекс № 4
102	Прыжки в длину с места. Метание мяча	Метание: М. 45-38-32. Д. 30-25-20	

#### **Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

#### **Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:**

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	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—180	195 и выше	130 и выше	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	ниже	155—175	190
			13	150	170—190	205	135	160—180	200
			14	160	180—195	210	140	160—180	200
			15	175	190—205	220	145 155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и выше	1000—1100	1300 и выше	700 и выше	850—1000	1100 и выше
			12	менее	1100—1200	1350	ниже	900—1050	выше
			13	950	1150—1250	1400	750	950—1100	1150
			14	1000	1200—1300	1450	800	1000—1150	1200
			15	1050 1100	1250—1350	1500	850 900	1050—1200	1250 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	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

