


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №2**

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
протокол №1
от «28» августа 2023 г.
руководитель МО
 И.В. Баева

СОГЛАСОВАНО:
заместитель
директора по УВР
от «29» августа 2023 г.

 И.В. Сердюк

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ гимназии № 2
от «30» августа 2023 г.

 И.В. Лемешева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(название предмета, курса)

для 8а класса

Баева И.В.

учитель физической культуры

учебный год 2023-2024 г.

Образовательная область: Физическая культура

Предмет: «Физическая культура»

Класс: 8

Программа: Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9-х классов ОО, г. Москва, 2023 г.

Год: 2023-2024 гг.

Количество часов: в год 102 ч, 3 часа в неделю

Составитель: Луцык В.П., Баева И.В., Короткая С.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 8-х классах составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов в ОО, г. Москва, 2023 г., направлена на реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 г. №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ОО), Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в ОО РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г). Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 п. 19.5 ФГОС ОО («Примерная программа воспитания» ФЗ 273 п.12.1, протокол УМО от 02.06.2020)

При составлении рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» в 8-х классах руководствовались Приказом №117 от 22.02.2023 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом №146 от 09.12.2021 г «О внесении изменений в отдельные приказы Минспорта России по вопросу награждения золотым знаком отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативных испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) Минспорта Российской Федерации от 29.05.2023 г.

В учебном плане МБОУ гимназии №2 на реализацию рабочей программы по физической культуре в 8-х классах выделяется 102 часа в год.

Реализация программы предполагает деятельностный подход как ведущий принцип организации урока и развития интеллектуального потенциала гимназистов.

Цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Учебно-методическое обеспечение

Классы	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя (методические рекомендации, пособия и т.п.)	Учебно-методические материалы для учащихся
8 класс	Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов, г. Москва, 2023 г.	Учебник: А.П. Матвеев Физическая культура 8-9 классы. Москва «Просвещение», 2020г.	Методические рекомендации для учителя физической культуры: автор А.П. Матвеев 2019 г. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-9 классы автор: Матвеев А. П. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5—9 классы . 2021 г. ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Нормативы испытаний (тестов) ВФСК (ГТО)	https://sdo.edu.orb.ru/ https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf

I. Содержание учебного предмета (курса) «Физическая культура».

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование .Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в

упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Развитие силовых способностей Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой

и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. Специальная физическая подготовка Модуль «Гимнастика» Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы 19 движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия). Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые

упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. Модуль «Спортивные игры» Баскетбол: 1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты; 2) развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе; 3) развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры; 4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски Федеральная рабочая программа малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

В рабочей программе систематизированы основные термины, сокращения и аббревиатуры, используемые в сфере физической культуры:

УГГ - утренняя гигиеническая гимнастика

СБУ – специальные беговые упражнения

СУ-специальные упражнения

КУ-контрольное упражнение

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

П/и – подвижная игра

В/б – волейбол

Б/б – баскетбол

л/атл – легкая атлетика

ТБ и ПП – техника безопасности и правила поведения

КУ – комплекс упражнений

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

ЧСС- частота сердечных сокращений

ФК-физическая культура

ФП-физическая подготовка

ФР-физическое развитие

сп. игры – спортивные игры

(м)-мальчики

(д)-девочки

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса) «Физическая культура».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и

телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Приложение 3

III. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Тип урока	Вид контроля	Основные виды учебной деятельности	Дата по плану	Дата по факту
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Вводный инструктаж по ТБ и ПП на уроках. Физическая культура в современном обществе.	1	Вводный инструктаж на уроках физической культуры в старших классах. Совершенствовать технику спринтерского бега Низкий старт и стартовый разгон до 40 м	Образовательно-познавательный	Вводный	Соблюдать требования по ТБ и ПП. Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в групповых формах организации учебной деятельности. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.		
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Первичный инструктаж по ТБ и ПП на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	1	Первичный инструктаж на уроках легкой атлетики. Совершенствовать технику спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением	Образовательно-тренировочный	оперативный	Соблюдать требования по ТБ и ПП. Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной		

						деятельности.		
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Спринтерский бег	1	Инструктаж при выполнении легкоатлетических упражнений. Совершенствовать технику спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Соблюдать требования по ТБ и ПП. Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности		
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Бег на короткие дистанции	1	Совершенствовать технику спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности		
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Эстафетный бег	Образовательно-тренировочный	оперативный	Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности		
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на средние и длинные дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением	Образовательно-тренировочный	текущий	Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.		

7	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на средние и длинные дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции Бег в равномерном и переменном темпе (ю - 20-25 мин, д- 15-20 мин)	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности		
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах Бег на выносливость	1	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Бег на 3000 м, 2000 м	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники бега на выносливость в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции		
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на выносливость.	1	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Кросс.	Образовательно-тренировочный	этапный	Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции		
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега,	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в групповых формах		

	выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Прыжки в длину с разбега		отталкивания, полета, приземления. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега			организации учебной деятельности.		
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.	Образовательно-тренировочный	этапный	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в групповых формах организации учебной деятельности. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности		
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Метания малого мяча на дальность	1	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность (метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м)	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в групповых формах организации учебной деятельности. Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.		
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метания малого мяча в цель	1	Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча в цель в групповых формах		

			Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча в цель (метание мяча 150г в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м)			организации учебной деятельности. Выполнять метание малого мяча в цель на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.		
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метания набивного мяча	1	Бросок набивного мяча (3кг, 2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники метания набивного мяча в процессе самостоятельных занятий. Выполнять метание набивного мяча из различных исходных положений на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.		
15	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в групповых формах организации учебной деятельности. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.		

			«перешагивание» (прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега)					
16	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» (прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега)	Образовательно-тренировочный	этапный	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в групповых формах организации учебной деятельности. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.		
17	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	Прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность из разных и.п., набивных мячей – круговая тренировка	Образовательно-тренировочный	текущий	Совершенствовать технику прыжков, метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.		
18	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	Интерактивный урок. Здоровье как базовая ценность человека в обществе. Структурные	Образовательно-воспитательный	текущий	Применяют знания ЗОЖ, правильного питания в жизни. Характеризуют здоровье как многокомпонентное качественное		

			компоненты здоровья человека.			состояние человека. Демонстрируют примеры ответственного, поведения, через подбор соответствующих заданий, проблемных ситуаций.		
19	Модуль «Спортивные игры. «Баскетбол». Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях. Передача мяча.	1	Техника передачи мяча одной рукой снизу, сбоку, двумя руками с отскока от пола, одной рукой в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.	Образовательно-тренировочный	предварительный	Совершенствовать технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности		
20	Модуль «Спортивные игры. «Баскетбол». Ведение мяча, броски, перемещения. Передача мяча одной рукой.	1	Ведение мяча, броски без сопротивления и с сопротивлением защитника, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол, анализировать правильность выполнения в групповых формах учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности		
21	Модуль «Спортивные игры. «Баскетбол». Перехват мяча во время ведения. Техника штрафного броска	1	Техника штрафного броска Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека	Образовательно-тренировочный	оперативный	Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.		
22	Модуль «Спортивные игры. «Баскетбол». Тактика	1	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов. Техника	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.		

	перемещений. Перехват мяча во время передачи.		приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.			Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
23	Модуль «Спортивные игры. «Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди при встречном движении.	1	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
24	Модуль «Спортивные игры. «Баскетбол». Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола.	1	Техника передачи мяча двумя руками с отскоком мяча от пола.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывать технику передачи мяча двумя руками с отскоком от пола, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.		
25	Модуль «Спортивные игры. «Баскетбол». Передача мяча одной рукой сверху.	1	Совершенствовать приемы передачи мяча Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.	Образовательно-тренировочный	итоговый	Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.		
26	Модуль «Спортивные игры. «Баскетбол». Передача мяча одной рукой за спиной.	1	Совершенствовать приемы передачи мяча Стремительное нападение.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность ее выполнения,		

						находить ошибки и способы их исправления.		
27	Модуль «Спортивные игры. «Баскетбол». Техника бросков мяча по кольцу	1	Совершенствовать навыки броски по кольцу. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.	Образовательно-тренировочный	итоговый	Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.		
28	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	1	Познакомить с техникой безопасность и с правилами поведения на уроках гимнастики. Совершенствовать перестроения и повороты в движении, пройденные в 8– 9 кл. Сед углом (девушки) Повторить технику длинного кувырка вперёд с 3-4 шагов разбега через препятствие высотой 100см, а также стойку на голове и руках силой и стойку на кистях у гимнастической стенки (юноши)	Образовательно-познавательный	предварительный	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.		
29	Профилактика умственного перенапряжения. Модуль «Гимнастика». Акробатические	1	1. Рассказать о гигиене девушек во время занятий физическими упражнениями. 2. Разучить различные варианты прыжков с	Образовательно-обучающий	оперативный	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.		

	упражнения.		гимнастической скакалкой. 3. Закрепить сед углом на полу, учить стойке на лопатке перекатом назад из седа с прямыми ногами (девушки). 4. Закрепить технику выполнения длинного кувырка вперёд, повторить стойку на руках и голове силой. (юноши).			Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.		
30	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.	1	1. Дать домашнее задание на фоне ритмичной музыки самостоятельно подобрать и выполнить упражнения, включая танцевальные элементы. 2. Закрепить пройденное на предыдущем уроке соединение. 43 Принять на оценку выполнение стойки на лопатках перекатом назад (девушки). 3. Учить перевороту назад в полушпагат из стойки на лопатках.	Образовательно-обучающий	оперативный	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.		
31	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.	1	1. Учить строевому упражнению – построения с гимнастическими обручами. 2. Совершенствовать акробатическое соединение и проверить на оценку отдельно	Образовательно-обучающий	текущий	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных		

			кувырок назад в упор стоя ноги врозь. 3.Принять на оценку подъём в упор силой (юноши).			упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.		
32	Модуль «Гимнастика». Коррекция нарушения осанки.	1	1. Учить строевому упражнению – построения с гимнастическими обручами. 2. Совершенствовать акробатическое соединение и проверить на оценку отдельно стойку на голове (м), «мост» (д). 3.Принять на оценку подъём в упор силой (юноши). 4. На низкой жерди низкой перекладине учить перевороту в упор толчком ног. Соскок махом назад, прогнувшись.	Образовательно- тренировочный	текущий	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.		
33	Модуль «Гимнастика». Упражнения на перекладине.	1	1. Провести ОРУ с гимнастическими обручами. 2. Учить соскокам: из упора махом назад из седа махом ног вперёд. 3. Повторить акробатическое соединение и проверить на оценку технику выполнения. КУ – мост (девушки).	Образовательно- тренировочный	текущий	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения упражнений на брусках, перекладине и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в		

			<p>5. Совершенствовать опорный прыжок боком и переворот в упор силой (юноши)</p> <p>6. Провести игру – эстафету с гимнастической скакалкой.</p>			технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.		
34	Модуль «Гимнастика». Коррекция избыточной массы тела.	1	<p>1. Повторить строевые упражнения: переворот кругом в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъема разгибом на гимнастической перекладине.</p>	Образовательно-тренировочный	текущий	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p>		
35	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	<p>1. Провести упражнения на гимнастических скамейках.</p> <p>2. Поворот на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (д).</p> <p>3. Техника размахивания на гимнастической перекладине (ю).</p> <p>4. Совершенствовать упражнение на высокой перекладине – переворот в упор на количество раз (юноши).</p> <p>4. Закрепить технику</p>	Образовательно-тренировочный	текущий	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных комбинаций на брусках, перекладине из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения комбинаций на брусках, перекладине и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их</p>		

			опорного прыжка через коня углом и без.			устранения.		
36	Модуль «Гимнастика». Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	1. Совершенствовать технику поворота кругом в движении. 2. Провести круговую тренировку на 5 – 6 станциях. Станции: гимнастическая скакалка, гимнастическая стенка, набивные мяча, акробатика, бревно, нижняя жердь брусьев и т. д. 3. Совершенствовать соединение на брусьях, проверить на оценку соскок из упора махом назад. 4 Провести учёт по подтягиванию на количество раз. 5. Совершенствовать технику опорного прыжка через коня углом. 6. Провести игру с гимнастическими обручами. КУ – преодоление 5 препятствий в зале.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.		
37	Модуль «Гимнастика». «Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся»	1	Определить уровень физического развития и физической подготовленности учащихся класса. Подготовить протоколы тестирования учащихся.	Образовательно-воспитательный	оперативный	Руководствуются правилами измерения показателей физического развития и физической подготовленности. Воспитывают отношение к своему здоровью. Демонстрируют результаты исследовательской деятельности в рамках реализации		

						индивидуальных и групповых исследовательских проектов.		
38	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	1. Провести круговую тренировку на 5 – 6 станциях. 2. Техника опорного прыжка через коня углом (девушки), Опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. (юноши).	Образовательно-тренировочный	этапный	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.		
39	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	1. Повторить комплекс ОРУ с набивными мячами. 2. Повторить и проверить на оценку соединение в равновесии. 3. Совершенствовать технику переворота в полушпагат (девушки). 4. Совершенствовать технику выполнения переворота в упор и подъёма в упор силой (юноши). 5. Закрепить порядок выполнения акробатических соединений. 6. Провести игру – эстафету с набивными	Образовательно-тренировочный	контрольный	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.		

			мячами 2 – 3 кг.					
40	Модуль «Гимнастика». Упражнения на перекладине.	1	<p>1. Учить строевому упражнению – построения с гимнастическими обручами.</p> <p>2. Совершенствовать акробатическое соединение и проверить на оценку отдельно переворот назад в полушпагат (девушки)</p> <p>3. Принять на оценку подъём в упор силой (юноши).</p> <p>4. На низкой жерди низкой перекладине учить перевороту в упор толчком ног. Соскок махом назад, прогнувшись.</p> <p>5. Повторить технику лазания по канату на руках в висе на скорость (юноши).</p>	Образовательно-обучающий	текущий	<p>Руководствуются правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствуют технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p>		
41	Модуль «Спортивные игры. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол.	1	<p>1. Провести т. б. и правила поведения на уроках волейбола.</p> <p>2. Повторить комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками, увеличив темп и количество повторений каждого упражнения, провести замер пульса до прыжков и после прыжков сразу и через минуту.</p> <p>2. Совершенствовать</p>	Образовательно-познавательный	предварительный	<p>Применяют технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывают технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Используют приемы и передачи мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p>		

			приём мяча снизу и передача мяча сверху. 3. Учить приём мяча снизу и передача мяча сверху. 4. Совершенствовать технику передач мяча в тройках через сетку.					
42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками вперед	1	1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 2 кг. 2. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед.	Образовательно-обучающий	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов и передачи мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы и передачи мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой	1	1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 2 кг. 2. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками над собой.	Образовательно-тренировочный	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов и передачи мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы и передачи мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками назад	1	1. Провести упражнение с набивными мячами в тройках – различные передачи с изменением мест после передачи на скорость. 2. Подводящие упражнения для самостоятельного	Образовательно-тренировочный	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы и передачи мяча в условиях учебной и		

			освоения передачи мяча сверху двумя руками назад. 3. Провести игру в волейбол у сетки.			игровой деятельности.		
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.	1	1. Учить повороту кругом в движении. 2. Провести комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно). 3. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча двумя руками снизу.	Образовательно-обучающий	оперативный	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.		
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	1. Провести комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно). 2. Совершенствовать технику нападающего удара в парах или в тройках 3. Провести учебно-тренировочную игру в волейбол с заданиями на 3 передачи.	Образовательно-тренировочный	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	1	1. Провести комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно). 2. Совершенствовать технику нападающего удара в парах или в тройках 3. Провести учебно-тренировочную игру в волейбол с заданиями на 3 передачи.	Образовательно-тренировочный	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
48	Модуль	1	1. Провести комплекс	Образовательно-тренировочный	текущий	Применять технические		

	«Спортивные игры. Волейбол. Учебно-тренировочная игра.		упражнений типа зарядки (интенсивно). 2. Совершенствовать технику нападающего удара в парах или в тройках 3. Провести учебно-тренировочную игру в волейбол с заданиями на 3 передачи.			приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
49	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.	1	1. Провести инструктаж по технике безопасности во время занятий по лыжным гонкам. Кратко рассказать об оказании первой помощи при обморожении. 2. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе через один шаг. 3. Продолжать обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. 4. Развитие общей выносливости. Пройти дистанцию до 2 км.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.		
50	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Техника одновременных ходов.	1	Продолжать обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. 4. Развитие общей выносливости. Пройти дистанцию до 2 км.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в		

						прохождении соревновательных дистанций		
51	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Техника одновременных ходов.	1	1. Провести тренировку по подниманию туловища из положения лёжа 2. Провести учебно-тренировочную игру в волейбол с заданием на 3 передачи в команде после подачи соперника. 3. Провести техническая и тактическая подготовка в двухсторонней игре в волейбол	Образовательно-обучающий	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
52	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Техника одновременных ходов.	1	1. Учить согласованностью движений рук и ног в переходе через один шаг. 2. Совершенствовать технику передвижения одновременным одношажным ходом. 3. Развитие скоростной выносливости. Пройти дистанцию на скорость до 1 км.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций		
53	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Техника одновременных ходов.	1	1. Учить согласованностью движений рук и ног в переходе через один шаг. 2. Совершенствовать технику передвижения одновременным одношажным ходом. 3. Развитие скоростной	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в		

			выносливости. Пройти дистанцию на скорость до 1 км.			прохождении соревновательных дистанций		
54	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Техника попеременных лыжных ходов.	1	1. На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов. 2. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе из наклона. 3. Учить преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага. 4. развитие специальной выносливости. Пройти дистанцию до 5 км.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций		
55	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Техника чередования лыжных ходов.	1	1. На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов. 2. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе из наклона. 3. Учить преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага. 4. развитие специальной выносливости. Пройти дистанцию до 5 км.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций		
56	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Техника попеременных лыжных ходов.	1	1. На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов. 2. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе из наклона. 3. Учить преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в		

			4. развитие специальной выносливости. Пройти дистанцию до 5 км.			прохождении соревновательных дистанций		
57	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Техничко-тактическая подготовка.	1	1. Учить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. 2. Учить согласованности движений рук и ног в переходе из наклона. 3. Учить выдвигению ноги вперёд перед преодолением встречного склона. 4. Развитие скоростной выносливости. Пройти соревновательные круги на скорость 1 км.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций		
58	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Техничко-тактическая подготовка.	1	1. Учить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. 2. Учить согласованности движений рук и ног в переходе из наклона. 3. Учить выдвигению ноги вперёд перед преодолением встречного склона. 4. Развитие скоростной выносливости. Пройти соревновательные круги на скорость 1 км.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций		
59	Модуль «Зимние виды спорта».	1	1.Провести тренировку по подниманию	Образовательно-тренировочный	текущий	Применять технические приемыигры в волейбол в		

	Лыжная подготовка. Техничко-тактическая подготовка.		туловища из положения лёжа 2. Провести учебно-тренировочную игру в волейбол с заданием на 3 передачи в команде после подачи соперника. 3. Провести техническая и тактическая подготовка в двухсторонней игре в волейбол			условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
60	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Преодоление встречного склона	1	1. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. 2. Учить отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения. 3. Оценить технику преодоления встречного склона. 4. Принять контрольные нормативы на дистанции 3 км (классический ход).	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций		
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований Комплекса ГТО	1	Что такое комплекс ГТО? Основные принципы ГТО. Кто может сдавать комплекс ГТО, как подготовиться к сдаче Комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению требований Комплекса ГТО. Провести анкетирование в классе.	Образовательно-воспитательный	оперативный	Активизируют жизненно важные потребности личности, которые способствуют освоению личностью новых ценностей, выработки на этой основе установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей.		

62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1. Для развития физических качеств у девушек провести круговую тренировку на 4 – 5 станций. 2. Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол. 3. Провести учёт по подниманию туловища из положения, лёжа на спине – руки за головой.	Образовательно-тренировочный	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1.Продолжать обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. 2.Учить отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить его выполнения 3.Принять контрольные нормативы на дистанции 3 км. коньковым ходом.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций		
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	1.Продолжать обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. 2.Учить отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить его выполнения 3.Принять контрольные	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных		

	комплекса ГТО		нормативы на дистанции 3 км. коньковым ходом.			дистанций		
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1. Учить наклону туловища и отталкиванию рукой в переходе со свободным движением рук. 2. Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук. 3. Принять контрольные нормативы на дистанции до 5 км без учёта времени свободным ходом.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций		
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1. Продолжать обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. 2. Учить отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить его выполнения 3. Принять контрольные нормативы на дистанции 3 км. коньковым ходом.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций		
67	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях. Передачи мяча.	1	Техника передачи мяча одной рукой снизу, сбоку, двумя руками с отскока от пола, одной рукой в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.	Образовательно-тренировочный	предварительный	Совершенствовать технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности		

68	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте.	1	Техника штрафного броска Технические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека	Образовательнотренировочный	оперативный	Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.		
69	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте.	1	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов. Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
70	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
71	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.		
72	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	1	Совершенствовать приемы передачи мяча Подводящие	Образовательно-тренировочный	итоговый	Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.		

	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.		упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.			Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.		
73	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	Совершенствовать приемы передачи мяча Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.		
74	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	Совершенствовать навыки броски по кольцу Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.	Образовательно-тренировочный	итоговый	Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.		
75	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях.	1	1. Провести т. б. и правила поведения на уроках волейбола. 2. Повторить комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками, увеличив темп и количество повторений каждого упражнения, провести замер пульса до прыжков и после прыжков сразу и через минуту.	Образовательно-тренировочный	предварительный	Совершенствовать технику ранее освоенных приемов игры в групповых формах учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приемы игры в условиях игровой деятельности		
76	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в	1	Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие	Образовательно-тренировочный	оперативный	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее		

	прыжке с места		упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча с последующим перекатом в сторону. Игра в волейбол по правилам.			выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
77	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	1. Для развития физических качеств у девушек провести круговую тренировку на 4 – 5 станций. 2. Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол. 3. Провести учёт по подниманию туловища из положения, лёжа на спине – руки за головой.	Образовательно-тренировочный	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
78	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	1. Провести комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно). 2. Совершенствовать технику нападающего удара в парах или в тройках 3. Провести учебно-тренировочную игру в волейбол с заданиями на 3 передачи.	Образовательно-тренировочный	итоговый	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
79	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в	1	Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие	Образовательно-тренировочный	оперативный	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее		

	прыжке с места		упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча с последующим перекатом в сторону. Игра в волейбол по правилам.			выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
80	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Игра в волейбол по правилам.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.		
81	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Игра в волейбол по правилам.	Образовательно-тренировочный	итоговый	Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.		
82	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	Техника передачи мяча одной рукой снизу, сбоку, двумя руками с отскока от пола, одной рукой в движении. Подводящие упражнения для	Образовательно-тренировочный	предварительный	Совершенствовать технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять		

			самостоятельного освоения техники передачи мяча.			технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности		
83	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	Ведение мяча, броски без сопротивления и с сопротивлением защитника, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол, анализировать правильность выполнения в групповых формах учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности		
84	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника штрафного броска	1	Техника штрафного броска Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека	Образовательно-тренировочный	оперативный	Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.		
85	Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях. Спринтерский бег	1	Вводный инструктаж на уроках физической культуры в старших классах. Совершенствовать технику спринтерского бега Низкий старт и стартовый разгон до 40 м	Образовательно-тренировочный	1	Вводный инструктаж на уроках физической культуры в старших классах. Совершенствовать технику спринтерского бега Низкий старт и стартовый разгон до 40 м		
86	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег	1	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в	Образовательно-тренировочный	1	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Эстафетный бег		

			спринтерском беге. Эстафетный бег					
87	Модуль «Легкая атлетика». Спринтерский бег	1	Первичный инструктаж на уроках легкой атлетики. Совершенствовать технику спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Образовательно-тренировочный	1	Первичный инструктаж на уроках легкой атлетики. Совершенствовать технику спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением		
88	Модуль «Легкая атлетика». Спринтерский бег	1	Инструктаж при выполнении легкоатлетических упражнений. Совершенствовать технику спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции.	Образовательно-тренировочный	1	Инструктаж при выполнении легкоатлетических упражнений. Совершенствовать технику спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции.		
89	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции	1	Совершенствовать технику спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции.	Образовательно-тренировочный	1	Совершенствовать технику спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции.		
90	Эстафетный бег	1	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Эстафетный бег	Образовательно-тренировочный	1	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Эстафетный бег		

91	Модуль «Легкая атлетика». Бег на средние и длинные дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением	Образовательно-тренировочный	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением		
92	Модуль «Легкая атлетика». Бег на средние и длинные дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции Бег в равномерном и переменном темпе (ю - 20-25 мин, д- 15-20 мин)	Образовательно-тренировочный	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции Бег в равномерном и переменном темпе (ю -20-25 мин, д- 15-20 мин)		
93	Модуль «Легкая атлетика». Бег на выносливость	1	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Бег на 3000 м, 2000 м	Образовательно-тренировочный	1	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Бег на 3000 м, 2000 м		
94	Модуль «Легкая атлетика». Бег на выносливость	1	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Кросс.	Образовательно-тренировочный	1	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Кросс.		
95	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Прыжки в	Образовательно-тренировочный	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега		

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		длину с 13-15 шагов разбега					
96	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.	Образовательно-тренировочный	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.		
97	Модуль «Легкая атлетика». Метания малого мяча на дальность.	1	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность (метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м)	Образовательно-тренировочный	1	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность (метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м)		
98	Модуль «Легкая атлетика». Метания малого мяча в цель	1	Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	Образовательно-тренировочный	1	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Подводящие и подготовительные		

			Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча в цель (метание мяча 150г в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м)			упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча в цель (метание мяча 150г в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м)		
99	Модуль «Легкая атлетика». Метания набивного мяча	1	Бросок набивного мяча (3кг, 2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Образовательно-тренировочный	1	Бросок набивного мяча (3кг, 2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние		
100	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»	Образовательно-тренировочный	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» (прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега)		

			(прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега)					
101	«Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни»	1	Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры.	Образовательно-воспитательный	оперативный	Активизируют жизненно важные потребности личности, которые способствуют освоению личностью новых ценностей, выработки на этой основе установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей. Воспитывают отношение к своему здоровью. Распределяют время в режиме учебного дня и учебной недели. Проектируют индивидуальную досуговую деятельность.		
102	Модуль «Легкая атлетика». Техника кроссового бега.	1	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.	Образовательно-тренировочный	Оперативный итоговый	Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции.		

Приложение 1

Пакет оценочных средств и критерии оценивания по предмету (курсу) «Физическая культура» в 8-х классах.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни способствует приобщению каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств – способностей).

В соответствии с процессом обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый. Градация оценки («5», «4», «3», «2») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Дисциплина, поведение на уроке, отсутствие или наличие спортивной формы не являются объектом оценивания, но основанием для выставления оценки за выполнение программы и нарушения техники безопасности.

Оценка физкультурных знаний.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

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

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

Отметка «2» выставляется за ответ, в котором обучающийся показывает непонимание и незнание материала программы.

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. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Эффективными методами являются подготовка сообщения, реферата или проекта. Тестирование заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами (тесты) и вариантами ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является их демонстрация обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Отметка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. 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.

Отметка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более двух незначительных ошибок. Ученик понимает сущность движения, может объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником.

Отметка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных (грубых) ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод. Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий, но они не знают, кого конкретно оценят и за что именно будет выставлена отметка. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. 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 индивидуально, а также фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка владения способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Отметка «5» – обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его итоги.

Отметка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. При этом обучающийся может организовать место занятий лишь с незначительной помощью и допускает незначительные ошибки в подборе средств; может контролировать ход выполнения деятельности и оценить итоги.

Отметка «3» – обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Оценка уровня физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени, приоритетным показателем является темп прироста результатов. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей (сенситивные периоды), динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления обучающимся высокой отметки. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Первое тестирование (сентябрь, октябрь)

Отметка «5» – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, который отвечает требованиям ФГОС.

Отметка «4» – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности.

Отметка «3» – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности.

Отметка «2» – за выполненный норматив не выставляется.

Второе тестирование (апрель, май)

Отметка «5» – учащийся перевыполнил свой результат первого тестирования (есть прирост ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени).

Отметка «4» – учащийся повторил результат первого тестирования.

Отметка «3» – результат учащегося ниже, чем в первом тестировании (независимо насколько).

Отметка «2» – за выполненный норматив не выставляется.

Отсутствующие, либо не готовые к уроку имеют право на сдачу норматива в специально отведенное учителем время после окончания всего тестирования. Отметка «2» может быть выставлена, если учащийся не сдавал тест, как на уроке, так и в специально отведенное время после организованного тестирования. Освобожденные временно от уроков физической культуры могут сдать тест после окончания тестирования. Учащиеся подготовительной группы сдают тестирование выборочно, либо полностью от него освобождаются (в зависимости от показаний). Промежуточный контроль за уровнем физической подготовки осуществляется во второй и третий четвертях.

Комплексная оценка по физической культуре формируется по разделам учебной программы, которые соответствуют распределению учебного материала по четвертям (триместрам, полугодиям).

Обязательная комплексная оценка:

1. Оценка уровня физического развития (5–6 тестов).
2. Оценка технико-тактических умений и навыков в спортивных играх, легкой атлетике (по 2 оценки).
3. Оценка знаний правил игры, проведения соревнований по легкой атлетике, спортивным играм и судейских навыков (1 оценка).
4. Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (1–2 оценки).
5. Оценка за участие в спартакиаде образовательной организации или города (не более 2-х оценок).

Учебные нормативы 8 класс (14 лет)

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Единицы измерения	ОЦЕНКИ					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	5,3	4,9	4,6	5,9	5,5	5,0
2	Бег 60 м. с низкого старта	с	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4
3	Бег 1000 м.	мин. с.	4,40	4,06	3,45	5,10	4,35	4,15
4	Бег 1500 м.	мин. с.				9,00	8,20	7,55
5	Бег 2000 м.	мин. с.	11,00	10,00	9,20	13,00	12,00	10,20
6	Бег 3000 м.	мин. с.	Без учёта времени					
6	Бег «Километры здоровья» без учёта времени	м.	6500	7000	7500	3000	3500	4000
7	Челночный бег 3 на 10 м.	с	8,6	8,2	7,7	9,7	9,1	8,5
8	Челночный бег 4 на 9 м.	с	11,4	10,6	9,6	12,4	11,6	10,6
9	Челночный бег 3 на 20 м.	с	16,0	15,5	15,0	17,0	16,2	15,5
10	6-минутный бег	м	1100	1300	1500	900	1200	1300
11	Прыжки в длину с места	см	190	200	215	170	180	195
12	Прыжки в длину с разбега	см	330	350	430	290	330	370
13	Прыжки в высоту с разбега	см	110	125	130	100	110	115
14	Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	110	120	125	115	120	130

15	Метание мяча 150 г с разбега	м	31	40	45	18	23	28
16	Метание гранаты 700 \ 500 г. с разбега	м	29	32	35	16	19	22
17	Подтягивание на низкой перекладине	раз				12	17	21
18	Подтягивание на высокой перекладине	раз	7	8	10			
19	Поднимание туловища за 30 сек, руки за головой	раз	13	21	33	12	19	31
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	19	23	42	6	12	15
21	Наклон туловища вперёд (гибкость)	+см	5	9	17	8	12	21
23	Лыжные гонки 1 км	мин.с	6,30	5,30	5,00	7,00	6,00	5,30
24	Лыжные гонки 2 км	мин.с	13,00	12,00	11,30	14,00	13,00	12,30
25	Лыжные гонки 3 км	мин.с	12,00	15,00	17,00	21,00	20,00	19,30
26	Лыжные гонки 5 км	мин.с	Без учёта времени					
27	Плавание 50 м	мин. с	Без учёта времени 25 м.	Без учёта времени 50 м.	0,43	Без учёта времени 25 м.	Без учёта времени 50 м.	1,05