**"Программа по физической культуре, согласно ФГОС" 8-ых классов.**

**Статус рабочей программы.**

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 8классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

* ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
* Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”,2011;
* Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы В.И. Лях., А.А. Зданевич.,М. “Просвещение”,2010;
* Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
* Программа ориентирована на использование учебника “Физическая культура 6 класс” В.И. Лях, М., “Просвещение”,2011

**Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет“Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность.* Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

*Целью*школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач:*

* в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

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

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”**

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Место предмета “физическая культура” в базисном учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 8классах отводится 102 ч.

**Адресность**

Данная программа разработана для обучающихся 8-х классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы.

**Формы организации образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

*Основные методы* (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

**Система оценивания учащихся.**

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 приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

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

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

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

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

**Содержание программы**

*История физической культуры* *Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

*Организация и проведение занятий физической культурой.*

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики*Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);*прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):*ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

.

*Технико-тактические действия в избранном виде спорта*

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

*Интегрированная подготовка, развитие физических качеств*

**Требования к уровню подготовки учащихся**

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 6 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапреметными и предметными результатами.

***Личностные результаты***отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. \

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

***Метапредметные результаты***характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе . согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

***Предметные результаты***характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:*

**Знания о физической культуре**

**знать**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Получит возможность научиться:*

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***уметь***

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Получит возможность научиться:*

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***уметь***

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

*Научиться демонстрировать*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Быстрота | Бег 60 метров с высокого старта, сек.  Прыжки через скакалку в max темпе, сек. | 9,8  40 | 10.3  45 |
| Сила | Подтягивание из виса  девочки из виса “лежа”, кол-во раз.  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз | 9  -  210  24 | -  19  170  23 |
| Выносливость | Б\у Бег на 3000(мальчики),2000 (девочки)., | - | - |
| Координация движений | Челночный бег 3х10м., сек.  . | 8.0 | 8.7 |

I-четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Навыки и умения** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 1.Высокий и низкий старт |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Бег с ускорением до 60м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Бег 60м |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Бег в равномерном темпе до 20мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |
| 5.Кросс 2500, 2000м |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Прыжки в длину с разбега |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Метание мяча в цель |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |
| 8.Метание мяча на дальность |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |
| 9.Кросс 2000м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие двигательных качеств и контрольные нормативы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Бег 30м |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Челночный бег 3х10 |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Прыжок в длину с места |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Бег 1000м |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Подтягивание |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Наклоны вперед/гибкость |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Прыжки через скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** |  |
| 8.ОРУ |  | **Х** | **Х** |  |  | **Х** |  |  | **Х** | **Х** | **Х** |  |  |  | **Х** | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** |  | **Х** |  | **Х** |  |
| 9.Л/А разминка |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  | **Х** | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  | **Х** |  | **Х** |  |  |
| 10.Упр.на осанку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |
| 11.Многоскоки(8 прыжков) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  | **Х** | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Марш-бросок |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Бег по пересеченной местности |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Игра-«Лапта» |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Игры на свежем воздухе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Учебная игра в баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |
| 7.Учебная игра – «пионербол» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |
| 8.Эстафеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |

II –четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Навыки умения** | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| 1.Стойки и передвижения |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Ведение мяча |  | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Передачи мяча на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4Передача мяча в движении |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Вырывание и выбивание мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 Упр. «Дорожка» |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |
| 7. Броски в кольцо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |
| 8.Учебная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |
| **Развитие двигательных качеств** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.ОРУ |  | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** |  |
| 2.Упр. на Осанку |  |  | **Х** | **Х** |  |  | **Х** |  |  | **Х** |  | **Х** |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Прыжки через скакалку |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |
| 4.Разминка баскетболиста |  | **Х** |  | **Х** |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Марш-бросок |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Бег по пересеченной местности. |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Игры на свежем воздухе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Учебная игра в волейбол | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Игра «Лапта» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |
| 8.Эстафеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |
| **Основы знаний** | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |

III- четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Навыки и умения** | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 |
| 1.Лазание по канату |  | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Упр.в упоре и висе |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Упр. в равновесии/низкая перекладина |  | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Опорный прыжок |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Подтягивание | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** |
| 6.Акробатика |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Подъем силой подъем переворотом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |
| 8.Прием и передача мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |
| **Развитие двигательных качеств** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.ОРУ | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** |
| 2.Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Поднимание туловища (пресс) |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Упр на осанку |  | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Прыжки через скакалка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |
| 6.Многоскоки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Игры на свежем воздухе |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Учебная игра Б/Б |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Учебная игра В/Б |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Игра –«Лапта» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Эстафеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |
| 6.Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |
| **Основы знаний** | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |

IV – четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НАВЫКИ И УМЕНИЯ** | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| 1.Бег 30м |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Бег 60м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Эстафетный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Метание мяча |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Метание мяча в цель |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Кросс без учета времени |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Кросс 1500 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10.** Броски в кольцо с точек |  | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. Штрафной бросок |  | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. Учебная игра Б/В |  | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |
| **Развитие двигательных качеств** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 30м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** |  |  |  |  |  |
| 2.Челночный бег 3х10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** |  |  |  |  |  |
| 3.Прыжок в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** |  |  |  |  |
| 4.Бег 1000м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** |  |  |  |  |
| 5.Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** |  |  |  |  |
| 6.Наклоны вперед\гибкость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Х** |  |  |  |  |  |
| 7.ОРУ |  | **Х** | **Х** |  |  | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** |  |  | **Х** |  |  | **Х** |  |  | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** |  |  | **Х** | **Х** | **Х** |  |
| 8.Л/А разминка |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  | **Х** | **Х** |  |  |  |  |
| **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Марш-бросок |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Бег по пересеченной местности |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Игра-«Лапта» |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Учебная игра Б/Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |
| 6.Учебная игра В/Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |  |  |  |  |  |  |
| 7.Эстафеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** | **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **О** |