

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Ингушетия**

**ГБОУ "СОШ № 19 г.Назрань"**

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО  
руководитель ШМО  
Протокол № 11  
от «29» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:  
зам. директора по НМР  
Протокол № 11  
от «29» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
директор ГБОУ  
"СОШ № 19 г.Назрань"  
\_\_\_\_\_ Арчакова М.Х.  
Приказ № 32  
от «29» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**для обучающихся 8 классов**

**г.Назрань, 2021 г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **8 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, 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 в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;  
стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранный вид спорта;  
готовность к организации и проведению занятий 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 бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;  
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 учебные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, 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 организации бивака;
- 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 учебные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение 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 сложнокоординированные 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 взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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);
  - 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.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| п/<br>№ | Тема<br>беседы   |
|---------|--|
| 1.      | Техника безопасности во время занятий физической культурой                 |
| 2.      | Дыхание во время выполнения физических упражнений                          |
| 3.      | Питание и питьевой режим   |
| 4.      | Двигательный режим   |
| 5.      | Влияние занятий физкультурой на вредные привычки                           |
| 6.      | Режим дня школьника  |
| 7.      | Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека                    |
| 8.      | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями                     |
| 9.      | Основные причины травматизма   |
| 10      | Личная гигиена   |
| 11      | Реакция организма на различные физические нагрузки                         |
| 12      | Значение ЗОЖ для здоровья человека   |
| 13      | Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы       |
| 14      | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника |
| 15      | Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП         |
| 16      | Основные формы занятий физической культурой                                |
| 17      | Самостроховка при выполнении упражнений                                    |
| 18      | Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости                         |
| 19      | Поведение в экстремальных ситуациях  |
| 20      | Элементы самомассажа, массажа  |
| 21      | Основы психомышечной тренировки  |
| 22      | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита          |
| 23      | Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления                 |
| 24      | Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн                          |
| 25      | Признаки различной степени утомления                                       |
| 26      | Звезды советского и российского спорта                                     |
| 27      | Первая помощь при травмах  |
| 28      | Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)                               |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| п/п№  | № урока | Наименование разделов и тем  | Кол-во часов | Дата проведения | Фактическая дата проведения |
|-------|---------|--|--------------|-----------------|-----------------------------|
|       |         | <b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>  | 27           |                 |                             |
|       |         | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>   | 18           |                 |                             |
| 1     | 1       | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1            | 8.09.2021       |                             |
| 2     | 2       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).   | 1            | 10.09.2021      |                             |
| 3     | 3       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).                          | 1            | 13.09.2021      |                             |
| 4     | 4       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.   | 1            | 15.09.2021      |                             |
| 5     | 5       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).                          | 1            | 17.09.2021      |                             |
| 6     | 6       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).          | 1            | 20.09.2021      |                             |
| 7     | 7       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.            | 1            | 22.09.2021      |                             |
| 8     | 8       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).                          | 1            | 24.09.2021      |                             |
| 9     | 9       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).   | 1            | 27.09.2021      |                             |
| 10-11 | 10      | Строевые упражнения. Медленный   | 2            | 29.09.2021      |                             |

|       |    |   |   |            |  |
|-------|----|---|---|------------|--|
|       |    | бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   |   |            |  |
| 12-13 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 2 | 1.10.2021  |  |
| 14-15 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).                      | 2 | 4.10.2021  |  |
| 16-17 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).                     | 2 | 6.10.2021  |  |
| 18-19 | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.   | 2 | 8.10.2021  |  |
| 20-21 | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).             | 2 | 11.10.2021 |  |
| 22-23 | 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.   | 2 | 13.10.2021 |  |
| 24-25 | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.   | 2 | 18.10.2021 |  |
| 26-27 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 2 | 22.10.2021 |  |

|    |    | <b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>  | <b>23</b> |            |  |
|----|----|---|-----------|------------|--|
|    |    | <b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>   | 23        |            |  |
| 28 | 1  | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.              | 1         | 5.11.2021  |  |
| 29 | 2  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                    | 1         | 8.11.2021  |  |
| 30 | 3  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).            | 1         | 10.11.2021 |  |
| 31 | 4  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).  | 1         | 12.11.2021 |  |
| 31 | 5  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).           | 1         | 15.11.2021 |  |
| 33 | 6  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).             | 1         | 17.11.2021 |  |
| 34 | 7  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                    | 1         | 19.11.2021 |  |
| 35 | 8  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на бревне.                                      | 1         | 22.11.2021 |  |
| 36 | 9  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                               | 1         | 24.11.2021 |  |
| 37 | 10 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1         | 26.11.2021 |  |
| 38 | 11 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).   | 1         | 29.11.2021 |  |
| 39 | 12 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств  | 1         | 1.12.2021  |  |

|    |    |   |   |            |  |
|----|----|---|---|------------|--|
|    |    | (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).   |   |            |  |
| 40 | 13 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).               | 1 | 3.12.2021  |  |
| 41 | 14 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.   | 1 | 5.12.2021  |  |
| 42 | 15 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                        | 1 | 8.12.2021  |  |
| 43 | 16 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                            | 1 | 10.12.2021 |  |
| 44 | 17 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.  | 1 | 13.12.2021 |  |
| 45 | 18 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | 15.12.2021 |  |
| 46 | 19 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                        | 1 | 17.12.2021 |  |
| 47 | 20 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.   | 1 | 20.12.2021 |  |
| 48 | 21 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.  | 1 | 22.12.2021 |  |
| 49 | 22 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                        | 1 | 24.12.2021 |  |
| 50 | 23 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на бревне.  | 1 | 27.12.2021 |  |

|       |   | <b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>  | <b>31</b> |                          |  |
|-------|---|--|-----------|--------------------------|--|
|       |   | <b>ВОЛЕЙБОЛ</b>  | <b>16</b> |                          |  |
| 52-53 | 1 | Передача мяча двумя руками сверху:<br>Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой б) в стену. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами | 2         | 10.01.2022<br>14.01.2022 |  |
| 54-55 | 2 | Прием мяча двумя руками снизу:<br>Двукратное и многократное выполнение нижней передачи: а) над собой;  | 2         | 14.01.2022<br>17.01.2022 |  |
| 56-57 | 3 | Нижняя прямая подача с расстояния 8-9 м. через сетку высотой 2 м.  | 2         | 19.01.2022<br>21.01.2022 |  |
| 58-59 | 4 | Верхняя прямая подача с расстояния 7-9 м. (с приёмом партнёром)  | 2         | 24.01.2022<br>26.01.2022 |  |
| 60-61 | 5 | Нападающий удар<br>1.Метание мяча с двух шагов разбега через сетку высотой 190-200 см. с различных зон   | 2         | 28.01.2022<br>31.01.2022 |  |
| 62-63 | 6 | Нападающий удар<br>Нападающий удар через сетку по мячу находящемуся на руке партнёра   | 2         | 2.02.2022<br>4.02.2022   |  |
| 64-65 | 7 | Нападающий удар «по ходу» из зоны 4  | 2         | 7.02.2022<br>9.02.2022   |  |
| 66-67 | 8 | Учебная игра   | 2         | 11.02.2022<br>14.02.2022 |  |
|       |   | <b>БАСКЕТБОЛ</b>   | <b>15</b> |                          |  |
| 68    | 1 | ТБ на уроках по баскетболу.<br>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.<br>Ведение мяча в различной стойке.<br>Учебная игра.                                       | 2         | 16.02.2022<br>17.02.2022 |  |
| 69    | 2 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.<br>Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты   | 1         | 18.02.2022               |  |
| 70    | 3 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.<br>Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.   | 2         | 21.02.2022<br>22.02.2022 |  |
| 71    | 4 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении.   | 1         | 25.02.2022               |  |

|    |    |   |   |            |  |
|----|----|---|---|------------|--|
|    |    | Передача и ловля мяча. Эстафеты.  |   |            |  |
| 72 | 5  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.                           | 1 | 28.02.2022 |  |
| 73 | 6  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра  | 1 | 2.03.2022  |  |
| 74 | 7  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.                              | 1 | 4.03.2022  |  |
| 75 | 8  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.                       | 1 | 9.03.2022  |  |
| 76 | 9  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.                                     | 1 | 11.03.2022 |  |
| 77 | 10 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден. | 1 | 15.03.2022 |  |
| 78 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра  | 1 | 18.03.2022 |  |
| 79 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра  | 1 | 21.03.2022 |  |
| 80 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.                  | 1 | 23.03.2022 |  |

|         |    | <b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>  | <b>21</b> |                          |  |
|---------|----|---|-----------|--------------------------|--|
|         |    | <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>  | <b>21</b> |                          |  |
| 82      | 1  | ТБ на уроках л/атлетики.<br>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м.<br>Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1         | 4.04.2022                |  |
| 83      | 2  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.  | 1         | 6.04.2022                |  |
| 84      | 3  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча.<br>Развитие выносливости.   | 1         | 8.04.2022                |  |
| 85      | 4  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.<br>Развитие скор.-сил. к-в.   | 1         | 11.04.2022               |  |
| 86-87   | 5  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м.<br>Подвижные игры с элементами л/атл.  | 1         | 13.04.2022               |  |
| 88-89   | 6  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 2         | 15.04.2022<br>18.04.2022 |  |
| 90-91   | 7  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча.<br>Развитие выносливости.   | 2         | 20.04.2022<br>22.04.2022 |  |
| 92-93   | 8  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.<br>Развитие скор.-сил. к-в.   | 2         | 25.04.2022<br>27.04.2022 |  |
| 94-95   | 9  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.  | 2         | 29.04.2022<br>2.05.2022  |  |
| 96-97   | 10 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча.<br>Развитие выносливости.   | 2         | 6.05.2022<br>11.05.2022  |  |
| 98-99   | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).          | 2         | 16.05.2022<br>18.05.2022 |  |
| 100-101 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 2         | 20.05.2022<br>23.05.2022 |  |

|     |    |  |   |                          |  |
|-----|----|--|---|--------------------------|--|
| 102 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. | 2 | 25.05.2022<br>27.05.2022 |  |
|-----|----|--|---|--------------------------|--|

### **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

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

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

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

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

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

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся 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 и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

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

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

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

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

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

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