

**Муниципальное образовательное учреждение «Средняя школа № 14»
г. Кимры Тверской области.**

«Утверждено»
Директор МОУ «Средняя
школа №14»
_____ /Хожулина Е.В./
ФИО
Приказ №151 - О от
«_30_» __08__2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре (ФГОС)
(базовый уровень основного общего образования)**

8-9 класс

**Учителей физкультуры:
Брыковой Елены Евгеньевны
(учитель первой категории)**

Кимры. 2023

Содержание

1. Пояснительная записка:

- 1.1 Нормативно – правовая база.
- 1.2 Общая характеристика учебного предмета.
- 1.3 Цели и задачи изучения физической культуры в основной школе.
- 1.4 Результаты изучения предмета «Физическая культура».
- 1.5 Планируемые результаты освоения учебного предмета.
- 1.6 Место предмета в учебном плане.
- 1.7 Учебно - методические средства обучения.
- 1.8 Критерии и нормы оценки.

2. Содержание учебного предмета:

- 2.1 Содержание программы 8 класса
- 2.2 Содержание программы 9 класса

3. Тематическое планирование.

- 3.1 Тематическое планирование уроков физкультуры в 8 классе
- 3.2 Тематическое планирование уроков физкультуры в 9 классе

4. Календарно-тематическое планирование.

- 4.1 Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 8 классе.
- 4.2 Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 9 классе.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.).

Рабочая программа разработана с учетом программы формирования УУД у обучающихся и рабочей программы воспитания.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее - рабочая программа) включает:

- пояснительную записку,
- содержание учебного предмета,
- планируемые результаты освоения программы учебного предмета,
- тематическое планирование.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 8-9 классов

1.1 Нормативно – правовая база:

-Закон об образовании. 273-ФЗ Принят Государственной Думой 21.12.2012

-ФГОС ООО, утверждённный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 с изменениями (приказ Минобрнауки России от 31.12.2015

-Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы». Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 295 от 15 апреля 2014 г.

-Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы. Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 2765-р.

1.2 Общая характеристика учебного предмета

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочими программами начального и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

1.3. Цели изучения учебного предмета «Физическая культура».

Общей 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.

Данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является *воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы*. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки, спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта,

современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

8 класс.

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 «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.

9 класс.

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). 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 прыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). 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 т. п.).

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 сборанием 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 повышенной 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 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 непределёнными 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 «Спортивные игры».

Баскетбол. *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 ноге 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.

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 передвижением (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.

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.

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 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 ноге 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования (базовый уровень).

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.

Познавательные УУД:

- 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.

Коммуникативные УУД:

- 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.

Регулятивные УУД:

- 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; б 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.

8 класс.

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;
- 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.

9 класс.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание курса физической культуры

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

8 класс

Ученик научится:

- 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.
 - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию 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;
 - 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;
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
 - демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
 - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
 - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.
- Ученик получит возможность научиться:*
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
 - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
 - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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

Выпускник научится:

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 учётом 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;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

1.6 Место учебного предмета в учебном плане.

класс	Колич. в год	В неделю
8 кл	102ч	3ч.
9 кл	68ч.	2ч.

1.7 Учебно-методические средства обучения

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014. Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014 . Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы:пособие для учителей общеобразоват.т учреждений / В.И.Лях.- 20е изд.-М. : Просвещение, 2012.-104с.- ISBN 978-5-09-028305-2.	
1.4	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия	

3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
4.1	Щит баскетбольный игровой	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	
4.3	Стенка гимнастическая	
4.5	Скамейки гимнастические	
4.8	Бревно гимнастическое	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	
4.10	Канат для лазания	
4.11	Обручи гимнастические	
4.12	Комплект матов гимнастических	
4.13	Перекладина навесная универсальная	
4.14	Набор для подвижных игр	
4.15	Аптечка медицинская	
4.17	Стол для настольного тенниса	
4.18	Комплект для настольного тенниса	
4.19	Мячи футбольные	
4.20	Мячи баскетбольные	
4.21	Мячи волейбольные	
4.22	Сетка волейбольная	
5	Спортивные залы (кабинеты)	
5.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	стадион	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	

1.8 Критерии и нормы оценки .

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности

учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая

<p>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.</p>		<p>и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>ошибка.</p>
---	--	---	----------------

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.
--	---	---	--

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

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

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

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9- класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10

9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возрас т	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средни й	высокий	низкий	средни й	выс оки й
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координацио н-ные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160- 180	195	130	150- 175	185
			12	145		200	135		190
			13	150	165- 180	205	140	155- 175	200
			14	160	170- 190	210	145	160- 180	200
			15	175	180- 195 190- 205	220	155	160- 180 165- 185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000- 1100	1300	700	850- 1000	1100
			12	950		1350	750		1150
			13	1000	1100- 1200	1400	800	900- 1050	1200
			14	1050	1150- 1250	1450	850	950- 1100	1250
			15	1100	1200- 1250	1500	900	1000- 1050	1300

					1300			1150		
					1250-1350			1050-1200		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
			на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
				12				4	11-15	20
				13				5	12-15	19
				14				5	13-15	17
				15				5	12-13	16

2. Содержание учебного предмета

2.1 8 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (20 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- команда "Прямо!";

- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (козёл в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика (28 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (38 часов)

Баскетбол (18 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (20 час)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

ОФП (12 часов)

- Строевые упражнения - Упражнения для мышц рук - Упражнения для мышц ног - Упражнения для шеи и туловища - Упражнения для всех групп мышц - Подвижные игры - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития координационных способностей - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития прыгучести.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, 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

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

2.2 9 класс

Знания о физической культуре (в течении урока)

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (68 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Легкая атлетика (14 часов) и кроссовая подготовка(6 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (24 часа)

Баскетбол (12 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (12 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

ОФП (12 часов).

- Строевые упражнения - Упражнения для мышц рук - Упражнения для мышц ног - Упражнения для шеи и туловища - Упражнения для всех групп мышц - Подвижные игры - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития координационных способностей - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития прыгучести.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, 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

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

3. Тематическое планирование.

3.3 Тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе. 102ч.

№	Итого:	102 ч.
№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Физическое совершенствование	
	Легкая атлетика	28
	Спортивные игры . Баскетбол	20
	Спортивные игры .Волейбол	18
	Гимнастика с основами акробатики	20
	<i>Общая физическая подготовка</i>	12
	Итого:	102 ч.

Тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе. 102 ч.

№ п/п	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов	Тип урока
	Знания о физической культуре		
1	Физическая культура в современном обществе.	1	Урок «открытия» нового знания
	Легкая атлетика(14ч.)		
2	Низкий старт до 30 м	1	совершенствование
3	Скоростной бег до 70 м	1	совершенствование
4	Бег на результат 60 м	1	учётный
5	Высокий старт	1	совершенствование
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	совершенствование
7	Кроссовый бег	1	совершенствование
8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	учётный
9	Челночный бег	1	учётный
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	совершенствование
11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	совершенствование
12	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	учётный
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девочки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	совершенствование
14	Метание малого мяча на дальность	1	учётный
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	совершенствование
	Спортивные игры . Баскетбол(12ч.)		
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	комбинированный

17	Остановка двумя шагами и прыжком	1	комбинированный
18	Повороты без мяча и с мячом	1	комбинированный
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	комбинированный
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	комбинированный
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	учётный
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	комбинированный
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	комбинированный
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	комбинированный
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80	1	комбинированный
26	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80	1	комбинированный
27	Штрафной бросок	1	комбинированный
	Знания о физической культуре(1)		
28	Всестороннее гармоническое физическое развитие.	1	<i>Урок «открытия» нового знания</i>
	Гимнастика с основами акробатики(20)		
29	Построение и перестроение на месте.	1	совершенствование
30	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1	совершенствование
31	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1	совершенствование
32	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1	учётный
33	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	1	совершенствование
34	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	1	совершенствование
35	Акробатическая комбинация	1	совершенствование
36	Акробатическая комбинация	1	совершенствование
37	Акробатическая комбинация	1	учётный
38	Ритмическая гимнастика	1	совершенствование
39	Ритмическая гимнастика	1	совершенствование
40	Опорные прыжки	1	совершенствование
41	Опорные прыжки	1	совершенствование
42	Опорные прыжки	1	учётный
43	комбинации на гимнастической перекладине(мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	1	совершенствование
44	комбинации на гимнастической перекладине(мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	1	совершенствование
45	комбинации на гимнастической перекладине(мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	1	учётный

46	Комбинации на гимнастических брусьях	1	совершенствование
47	Комбинации на гимнастических брусьях	1	совершенствование
48	Комбинации на гимнастических брусьях	1	учётный
Знания о физической культуре(1)			
49	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Урок «открытия» нового знания
ОФП(12ч.)			
50	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники многоскоков.	1	совершенствование
51	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	совершенствование
52	Прыжковые упражнения ,выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением.(скоростно-силовые качества)	1	совершенствование
53	Теория: « Оказание первой помощи, профилактика травматизма» Повторный инструктаж по Т. Б.Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м)	1	совершенствование
54	Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м)	1	совершенствование
55	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты(3-4 повтора)	1	совершенствование
56	Игровые упражнения с набивными мячами .	1	совершенствование
57	Игровые упражнения с набивными мячами . Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м)	1	учётный
58	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	совершенствование
59	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	совершенствование
60	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	совершенствование
61	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	учётный
Спортивные игры .Волейбол(20ч.)			
62	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	комбинированный
63	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	комбинированный
64	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	комбинированный
65	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	комбинированный
66	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	комбинированный
67	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	учётный
68	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	комбинированный
69	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	комбинированный
70	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	учётный
71	Передача над собой во встречных колоннах	1	комбинированный
72	Передача над собой во встречных колоннах	1	комбинированный
73	Передача над собой во встречных колоннах	1	комбинированный
74	Отбивание кулаком через сетку	1	комбинированный
75	Отбивание кулаком через сетку	1	учётный
76	Нижняя прямая подача	1	комбинированный
77	Нижняя прямая подача	1	комбинированный
78	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	учётный
79	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	комбинированный
80	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	комбинированный
81	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	комбинированный
Знания о физической культуре		1	

82	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1	Урок «открытия» нового знания
	Спортивные игры . Баскетбол(6 ч.)		
83	Штрафной бросок	1	комбинированный
84	Вырывание и выбивание мяча	1	комбинированный
85	Игра по упрощенным правилам	1	учётный
86	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
87	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
88	Игра по упрощенным правилам	1	комбинированный
	Легкая атлетика(14ч.)		
89	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1	совершенствование
90	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	совершенствование
91	Скоростной бег до 60 м	1	совершенствование
92	Бег на результат 60 м	1	учётный
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	
94	Кроссовый бег	1	совершенствование
95	Бег 1500 м	1	учётный
96	Челночный бег	1	
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	совершенствование
98	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	совершенствование
99	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	учётный
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	совершенствование
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	учётный
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	совершенствование

3.4 Тематическое планирование уроков физической культуры в 9классе. 99ч.

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Физическое совершенствование	
	Легкая атлетика	20
	Спортивные игры . Баскетбол	12
	Спортивные игры .Волейбол	12
	Гимнастика с основами акробатики	12
	ОФП	6
	Итого:	96 ч.

Тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе. 96 ч.

№ п/п	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов	Тип урока
	Легкая атлетика(10ч.)		
1	Низки старт, бег беговые упражнения, спринт.	1	совершенствование
2	Спринтерский бег, беговые упражнения, эстафетный бег(передача эстафетной палочки)	1	учётный
3	Бег 60 м, тест	1	совершенствование
4	Прыжки в длину способом "согнув ноги", специальные упражнения.	1	совершенствование
5	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	учётный
6	Метание мяча на дальность с места, разбега.	1	учётный
7	Метание мяча на результат.	1	совершенствование
8	Бег на средние дистанции.	1	учётный
9	к/п Равномерный бег 15 минут.	1	совершенствование
10	к/п Развитие выносливости, преодолении препятствий.	1	учётный
	Спортивные игры . Баскетбол(10ч.)		
11	Т.Б. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	комбинированный
12	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	комбинированный
13	Сочетание приёмов передач, ведения Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	комбинированный
14	Сочетание приёмов передач, ведения .Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	комбинированный
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. Учебная игра.	1	комбинированный
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. Учебная игра.	1	учётный
17	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1	комбинированный
18	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1	комбинированный
19	Сочетание. приёмов передач, ведения и бросков Бросок одной рукой от плеча в прыжке). Учебная игра.	1	комбинированный
20	Взаимодействия двух игроков в нападении и защите «заслон» Учебная игра. Правила.	1	комбинированный
	Гимнастика с основами акробатики(12)		
21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, Висы. ОРУ на месте.	1	совершенствование
22	Строевые упражнения, Висы :подтягивание, подъём переворотом силой(м) подъём переворотом махом(д). ОРУ на месте.	1	совершенствование
23	Строевые упражнения, Висы. ОРУ на месте.	1	учётный
24	Перестроение в движении .ОРУ на месте. Эстафеты. Равновесие.	1	совершенствование
25	Акробатика. ОРУ в движении.	1	совершенствование
26	Акробатика. ОРУ в движении.	1	совершенствование
27	Акробатика(у). ОРУ в движении	1	учётный
28	Опорный прыжок	1	совершенствование

29	Опорный прыжок	1	учётный
30	Упражнения на гимнастической скамейке.Лазание.	1	совершенствование
31	Полоса препятствий. ОФП	1	совершенствование
32	Полоса препятствий. ОФП	1	совершенствование
Спортивные игры .Волейбол(14ч.)			
33	Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки ,	1	комбинированный
34	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками.	1	комбинированный
35	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху	1	комбинированный
36	Нижняя подача, подача в заданную часть площадки.	1	комбинированный
37	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	учётный
38	Комбинации из основных элементов(приём, передача, удар).	1	комбинированный
39	Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом.	1	комбинированный
40	Игра в нападении.	1	учётный
41	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	комбинированный
42	Игра в волейбол по основным правилам.	1	комбинированный
43	Игра в волейбол по основным правилам.	1	учётный
44	Игра в волейбол по основным правилам.	1	комбинированный
45	Игра в волейбол по основным правилам.		
46	Игра в волейбол по основным правилам.	1	комбинированный
ОФП(12ч.)			
47	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники многоскоков.	1	совершенствование
48	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	совершенствование
49	Прыжковые упражнения ,выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением.(скоростно-силовые качества)	1	совершенствование
50	Теория: « Оказание первой помощи, профилактика травматизма» Повторный инструктаж по Т. Б.Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м)	1	совершенствование
51	Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м)	1	совершенствование
52	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты(3-4 повтора)	1	совершенствование
53	Игровые упражнения с набивными мячами .	1	совершенствование
54	Игровые упражнения с набивными мячами . Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м)	1	учётный
55	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	совершенствование
56	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	совершенствование
57	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	совершенствование
58	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	учётный
Легкая атлетика(10ч.)			
59	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1	совершенствование
60	Скоростной бег до 60 м	1	совершенствование
61	Бег на результат 60 м	1	учётный
62	Бег в равномерном темпе: девочки до 10 минут, мальчики до 15 мин	1	совершенствование
63	Бег 1500 м	1	учётный
64	Челночный бег	1	учётный
65	Прыжки в длину с места,с разбега.		учётный

66	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		совершенствование
67	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		совершенствование
68	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень на дальность	1	учётный

4. Календарно-тематическое планирование.

4.1 Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе. 102 ч.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			8а	
			план	факт
	Знания о физической культуре			
1	Физическая культура в современном обществе. Т.Б. на уроках ф.к.	1		
	Легкая атлетика(14ч.)			
2	Низкий старт до 30 м	1		
3	Скоростной бег до 70 м. Тест: бег 30 м.	1		
4	Бег на результат 60 м	1		
5	Высокий старт. Челночный бег	1		
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1		
7	Кроссовый бег	1		
8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1		
9	Челночный бег(у)	1		
10	Прыжок в длину с места и с 11-13 шагов разбега "согнув ноги"	1		
11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега "согнув ноги"	1		
12	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1		
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1		
14	Метание малого мяча на дальность	1		
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		
	Спортивные игры . Баскетбол(12ч.)			
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
18	Повороты без мяча и с мячом	1		
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1		
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1		

21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопр. То же с пассивным противодействием.	1		
26	Броски одной и двумя руками с места и в движении .	1		
27	Штрафной бросок	1		
	Знания о физической культуре(1)			
28	Всестороннее гармоническое физическое развитие.	1		
	Гимнастика с основами акробатики(20)			
29	Построение и перестроение на месте.	1		
30	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движ.	1		
31	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1		
32	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1		
33	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	1		
34	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	1		
35	Акробатическая комбинация	1		
36	Акробатическая комбинация	1		
37	Акробатическая комбинация	1		
38	Висы и упоры.	1		
39	Висы и упоры.	1		
40	Опорные прыжки	1		
41	Опорные прыжки	1		
42	Опорные прыжки	1		
43	Комбинации на гимнастической перекладине(мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	1		
44	Комбинации на гимнастической перекладине(мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	1		
45	Комбинации на гимнастической перекладине(мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	1		
46	Полоса препятствий.	1		
47	Полоса препятствий.	1		
48	Полоса препятствий.	1		
	Знания о физической культуре(1)			
49	Здоровье и здоровый образ жизни.	1		
	ОФП(12ч.)			
50	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники многоскоков.	1		
51	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
52	Прыжковые упражнения ,выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением.(скоростно-силовые качества)	1		
53	Теория: « Оказание первой помощи, профилактика травматизма» Повторный инструктаж по Т. Б.Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м)	1		

54	Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м)	1		
55	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты(3-4 повтора)	1		
56	Игровые упражнения с набивными мячами .	1		
57	Игровые упражнения с набивными мячами . Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м)	1		
58	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		
59	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		
60	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		
61	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		
	Спортивные игры .Волейбол(20ч.)			
62	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		
63	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1		
64	Ходьба и бег , выполнение заданий	1		
65	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1		
66	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1		
67	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1		
68	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
69	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
70	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
71	Передача над собой во встречных колоннах	1		
72	Передача над собой во встречных колоннах	1		
73	Передача над собой во встречных колоннах	1		
74	Отбивание кулаком через сетку	1		
75	Отбивание кулаком через сетку	1		
76	Нижняя прямая подача	1		
77	Нижняя прямая подача	1		
78	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
79	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
80	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
81	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
	Знания о физической культуре			
82	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1		
	Спортивные игры . Баскетбол(6 ч.)			
83	Штрафной бросок	1		
84	Вырывание и выбивание мяча	1		
85	Игра по упрощенным правилам	1		
86	Игра по упрощенным правилам	1		
87	Игра по упрощенным правилам	1		
88	Игра по упрощенным правилам	1		
	Легкая атлетика(14ч.)			
89	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1		
90	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1		
91	Скоростной бег до 60 м	1		
92	Бег на результат 60 м	1		
93	Бег в равномерном темпе: до 15 мин(д), до 20 мин(м)	1		

94	Кроссовый бег	1		
95	Бег 1500 м	1		
96	Челночный бег	1		
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разб. "перешагивание"	1		
98	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1		
99	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1		
100	Метание мяча с места на заданное расстояние; дальность	1		
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1		
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		

4.2 Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе. 68 ч.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			9а	
			план	факт
	Легкая атлетика(10ч.)			
1	Низкий старт, бег беговые упражнения, спринт.	1		
2	Спринтерский бег, беговые упражнения, эстафетный бег(передача эстафетной палочки)	1		
3	Бег 60 м, тест	1		
4	Прыжки в длину способом "согнув ноги", специальные упражнения.	1		
5	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
6	Метание мяча на дальность с места, разбега.	1		
7	Метание мяча на результат.	1		
8	Бег на средние дистанции.	1		
9	к/п Равномерный бег 15 минут.	1		
10	к/п Развитие выносливости, преодоления препятствий.	1		
	Спортивные игры . Баскетбол(10ч.)			
11	Т.Б. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
12	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
13	Сочетание приёмов передач, ведения Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
14	Сочетание приёмов передач, ведения .Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. Учебная игра.	1		
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3. Учебная игра.	1		
17	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1		
18	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1		
19	Сочетание. приёмов передач, ведения и бросков Бросок одной рукой от плеча в прыжке). Учебная игра.	1		
20	Взаимодействия двух игроков в нападении и защите «заслон» Учебная игра. Правила.	1		
	Гимнастика с основами акробатики(12)			

21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, Висы. ОРУ на месте.	1		
22	Строевые упражнения, Висы :подтягивание, подъём переворотом силой(м) подъём переворотом махом(д). ОРУ на месте.	1		
23	Строевые упражнения, Висы. ОРУ на месте.	1		
24	Перестроение в движении .ОРУ на месте. Эстафеты. Равновесие.	1		
25	Акробатика. ОРУ в движении.	1		
26	Акробатика. ОРУ в движении.	1		
27	Акробатика(у). ОРУ в движении	1		
28	Опорный прыжок			
29	Опорный прыжок	1		
30	Упражнения на гимнастической скамейке.Лазание.	1		
31	Полоса препятствий. ОФП	1		
32	Полоса препятствий. ОФП	1		
	Спортивные игры .Волейбол(14ч.)			
33	Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки ,	1		
34	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками.	1		
35	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху	1		
36	Нижняя подача, подача в заданную часть площадки.	1		
37	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
38	Комбинации из основных элементов(приём, передача, удар).	1		
39	Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом.	1		
40	Игра в нападении.	1		
41	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
42	Игра в волейбол по основным правилам.	1		
43	Игра в волейбол по основным правилам.	1		
44	Игра в волейбол по основным правилам.	1		
45	Игра в волейбол по основным правилам.	1		
46	Игра в волейбол по основным правилам.	1		
	ОФП(12ч.)			
47	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники многоскоков.	1		
48	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
49	Прыжковые упражнения ,выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением.(скоростно-силовые качества)	1		
50	Теория: « Оказание первой помощи, профилактика травматизма» Повторный инструктаж по Т. Б.Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м)	1		
51	Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м)	1		
52	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты(3-4 повтора)	1		
53	Игровые упражнения с набивными мячами .	1		
54	Игровые упражнения с набивными мячами . Метание малого мяча в цель с 11-13м(д); 13-15м. (м)	1		
55	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		
56	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		
57	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		
58	Физическая подготовка к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		

	Легкая атлетика(10ч.)	1		
59	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1		
60	Скоростной бег до 60 м	1		
61	Бег на результат 60 м			
62	Бег в равномерном темпе: девочки до 10 минут, мальчики до 15 мин	1		
63	Бег 1500 м	1		
64	Челночный бег	1		
65	Прыжки в длину с места,с разбега.	1		
66	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1		
67	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1		
68	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишеньна дальность	1		