

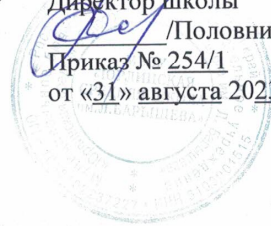


Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Пермского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Юрлинская средняя общеобразовательная школа им. Л. Барышева»

Рассмотрено
на школьном методическом
совете.
Протокол № 1
от «24» августа 2023 г.

Согласовано:
Заместитель директора по УР
(ВР):
 /Моисеева С.В./
от «24» августа 2023 г.

Утверждено:
Директор школы
 /Половников А.В./
Приказ № 254/1
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 8-9 классов

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для 8-9 классов является преемственной по отношению к программе по физической культуре реализованной на этапе освоения уровня основного общего образования 5-7 классы.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Создать условия для формирования представлений о культуре движений, обогащении двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Обеспечить овладение обучающимися системы знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Способствовать формированию здоровья, развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма.

Для реализации программы используется учебно-методический комплекс учебник «Физическая культура». 5-7 классы. М.Я. Виленский, 2015; учебник «Физическая культура». 8-9 классы. М.Я. Виленский, 2015;

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Учебный курс состоит из следующих разделов: лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, гимнастика.

Практическая деятельность составляет 94 %, теория – 6 %.

Особенности предмета. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". В связи с особенностями преподавания предмета физическая культура в Юрлинской средней школе, последовательность уроков может корректироваться учителем с учетом погодных условий и очередности использования спортивного зала.

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012) на основании авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Рабочая программа является единым документом, но преподавание ведется с учетом перехода классов на ОО ФГОС.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Формы организации учебной деятельности

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

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается 8 класса 2 часа в неделю, 68 часов в год, в 9 классе 2 часа в неделю 66 часов в год.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

6-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в

длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

8 класс

Знания о физической культуре (4 часов)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (64 часа)

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 (11 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев- кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью- встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 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)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Легкая атлетика (17 часов)

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (22 часа)

Баскетбол (7 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;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- 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 (8 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;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол (7 часов)

- ведение мяча;
- передача мяча;
- удары по мячу;
- тактика игры;
- двусторонняя игра.

Лыжная подготовка (18 часов)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

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 посильной 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).

Содержание 9 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых,

локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота-115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности,

прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учебно-тематический план 8 класс

1 Лёгкая атлетика – 17 часов

№	Тема урока	Виды деятельности	Оценочные средства
1	Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	Опрос
2	Прыжки в длину с места. Совершенствование	Техника прыжка с места. Прыжковые упражнения	Техника выполнения
3	Прыжки в длину с места. Зачёт	Прыжки на оценку с трёх попыток.	Зачёт
4	Бег 30 м. Совершенствование	Специальные упражнения бегуна (СУБ) для улучшения техники и скорости бега.	Техника выполнения
5	Бег 30 м. Зачёт	Бег на оценку 30 м. повторение СУБ	Зачёт
6	Челночный бег 4 x 9 м. Совершенствование	Совершенствование поворотов. Повторение СУБ, низкого старта	Техника выполнения
7	Челночный бег 4 x 9 м. Зачёт	Челночный бег на время. СУБ	Зачёт
8	Бег 1000 м. Совершенствование	Бег 1000м. Тактика, техника и темп бега на длинные дистанции. Финишное ускорение	Техника выполнения
9	Бег 1000 м. Зачёт	Бег на время 1000м. Игра в футбол	Зачёт
10	Метание набивного мяча из положения сидя. Совершенствование	Метание баскетбольного мяча из-за головы стоя. Метание набивного мяча сидя на дальность.	Техника выполнения
11	Метание набивного мяча из положения сидя. Зачёт	Метание набивного мяча сидя на дальность. Игра «Утки-охотники»	Зачёт
12	Метание малого мяча. Совершенствование	ОРУ. Техника метания с места, с трёх шагов разбега.	Техника выполнения
13	Метание малого мяча. Зачёт	Метание на дальность с 5 попыток. Игра «Снайперы»	Зачёт
14	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование	Специальные упражнения прыгуна. Прыжки через линию, через низкую планку. Разбег (место старта и отталкивания).	Техника выполнения
15	Прыжки в высоту с разбега. Зачёт	Прыжки на оценку.	Зачёт
16	Бег 2000 м. Совершенствование	Бег 2000м. Темп бега. Финишное ускорение.	Контроль темпа бега
17	Бег 2000 м. Зачёт	Бег 2000м на оценку.	Зачёт

2. Гимнастика – 11 часов

№	Тема урока	Виды деятельности	Оценочные средства
1	Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	Опрос

2	Акробатика. Комплекс упражнений. Совершенствование	Составление комплекса акробатики. Совершенствование элементов.	Техника выполнения
3	Акробатика. Зачёт	Комплекс на оценку.	Техника выполнения
4	Опорный прыжок. Совершенствование	Прыжок через козла в длину мальчики, в ширину девочки с пола, с мостика.	Техника выполнения
5	Опорный прыжок. Зачёт	Зачёт по опорному прыжку.	Техника выполнения
6	Сгибание рук в упоре. Зачёт	Сгибание рук в упоре. Зачёт. Игра в в/бол	Зачёт
7	Подтягивание на перекладине. Зачёт в начале года	Зачёт по подтягиванию на высокой перекладине мальчики, на низкой - девочки	Зачёт
8	Поднимание туловища. Зачёт	Поднимание туловища за 1 мин.	Зачёт
9	Прыжки на скакалке. Зачёт	Прыжки на скакалке за 25 сек на оценку.	Зачёт
10	Упражнения на гибкость	Упражнения на развитие гибкости	Техника выполнения
11	Упражнения на гибкость	Упражнения на гибкость на оценку	Зачёт

3.Лыжная подготовка – 18 часов

№	Тема урока	Виды деятельности	Оценочные средства
1	Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	Опрос
2	Попеременный двухшажный ход. Разучивание	Имитация хода на месте. Ход без палок. Ход в полной координации под гору.	Техника выполнения
3	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование	Имитация хода на месте. Ход без палок, в полной координации по ровной поверхности.	Техника выполнения
4	Одновременный двухшажный ход. Разучивание	Имитация хода на месте. Ход без палок. Ход в полной координации под гору.	Техника выполнения
5	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование	Имитация хода на месте. Ход без палок, в полной координации по ровной поверхности.	Техника выполнения
6	Спуски с горы. Разучивание	Стойка горнолыжника. Спуски с разной высоты.	Техника выполнения
7	Спуски с горы.	Стойка горнолыжника. Спуски с разной высоты.	Зачёт
8	Торможение «Упором». Разучивание	Спуски с торможением с различной высоты.	Техника выполнения
9	Подъём лесенкой, ёлочкой. Совершенствование	Подъёмы с различной скоростью, полуёлочкой	Техника выполнения
10	Подъём лесенкой, ёлочкой	Подъёмы	Зачёт
11	Бег на лыжах 1 км. Разучивание	Бег на лыжах 1 км в умеренном темпе.	Контроль темпа
12	Бег на лыжах 1 км. Совершенствование	Бег на лыжах 1 км с применением различных ходов	Техника выполнения
13	Бег на лыжах: мальчики 3 км, девочки 2 км. Совершенствование	Бег на лыжах 2,3 км по пересечённой местности с применением различных ходов, различных способов подъёма и спуска.	Техника выполнения
14	Спуск «Змейкой»	Спуски с горы «Змейкой» малой, большой	Техника выполнения

15	Контрольные упражнения на технику лыжных ходов	Комплекс из 8 лыжных ходов. Контроль ритма, техники выполнения ходов.	Техника выполнения
16	Бег на лыжах: мальчики 3 км, девочки 2 км. Зачёт	Бег на лыжах на время.	Зачёт
17	Бег на лыжах 3км (д),5 км (м)	Бег на лыжах без учёта времени	Техника выполнения
18	Бег на лыжах 3км (д),5 км (м)	Бег на лыжах без учёта времени	Зачёт

4. Спортивные игры – 22 часа

№	Тема урока	Виды деятельности	Оценочные средства
1	Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Личная гигиена.	Опрос
2	Волейбол. Стойки и перемещения	Стойка игрока в защите и в нападении. Перемещение боком, спиной вперёд	Техника выполнения
3	Верхняя и нижняя передачи. Совершенствование	Передачи мяча над собой, в парах, на месте, в движении, со сменой мест.	Техника выполнения
4	Верхняя и нижняя передачи. Закрепление	Передачи с баскетбольными мячами, на большие расстояния, на большую высоту.	Техника выполнения
5	Нападающий удар. Совершенствование	Имитация нападающего удара. Удар в прыжке по неподвижному мячу, с передачи.	Техника выполнения
6	Верхняя и нижняя подача. Совершенствование	Имитация подачи. Верхняя и нижняя прямая и боковая подача.	Техника выполнения
7	Двусторонняя игра в волейбол	Игра с установками учителя. Различная тактика защиты и нападения.	Контроль взаимодействия
8	Контрольные упражнения на технику	Передачи над собой, в парах на технику. Подачи мяча через сетку на количество раз.	Техника выполнения
9	Баскетбол. Ведение мяча. Совершенствование	Ведение мяча на месте и в движении, правой, левой.	Техника выполнения
10	Ведение мяча. Зачёт	Ведение «Восьмёркой» на время	Зачёт
11	Передача мяча. Совершенствование	Передача мяча в стену, в парах, с отскоком от пола, двумя от груди, одной от плеча.	Техника выполнения
12	Передача мяча. Зачёт	Передача в стену за 30 с. – количество раз	Зачёт
13	Штрафной бросок. Совершенствование	Выполнение штрафного броска, техника броска двумя от груди, одной от головы.	Техника выполнения
14	Штрафной бросок. Зачёт	Штрафной бросок – количество попаданий из 10 бросков	Зачёт
15	Двусторонняя игра в баскетбол	Двусторонняя игра, тактика игры в защите и нападении, зонная, индивидуальная защита.	Контроль взаимодействия
16	Футбол. Ведение мяча. Совершенствование	Ведение мяча правой, левой ногой. Эстафеты с ведением мяча.	Техника выполнения
17	Ведение мяча. Зачёт	Ведение мяча на технику и скорость.	Зачёт
18	Передача мяча. Совершенствование	Передача мяча в парах, в колоннах, левой, правой, внешней, внутренней частью стопы.	Техника выполнения
19	Удары по воротам, на дальность, на точность	Удары на точность внутренней частью стопы, на дальность подъёмом стопы.	Техника выполнения
20	Двусторонняя игра в футбол	Тактика игры в нападении и защите.	Техника выполнения

21	Игра с установкой учителя	Игра с заданием учителя. Индивидуальная и командная тактика.	Контроль взаимодействия
22	Промежуточная аттестация		Форма учёта

Формы контроля 8 класс

В начале, середине и конце учебного года проводятся контрольные тесты по физической подготовленности учащихся.

Для этого используются таблицы тестов и нормативов из краевой региональной программы по физической культуре.

Норматив оценка	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4 х 9 м	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
1000 м	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5	15	10	5
Пресс за 1 м	48	43	38	38	33	25
Сгибание и разг рук в упоре	40	35	25	30	25	15
Наклон вперёд сидя	12	8	5	17	14	10
2000 м	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
Прыжки в длину с разбега	410	370	340	350	310	280
Бег на лыжах 2 км	12.20	13.20	13.50	13.20	13.50	14.50
Бег на лыжах 3 км	17.30	18.30	19.30	19.30	24.00	27.00
Прыжки на скакалке, 25 с	56	54	52	62	60	58
Прыжки в высоту с разбега	120	115	110	110	100	85

Учебный план
по физической культуре 9 класс 66 часов

Учебно-тематический план 9 класс

№ раздела	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Лёгкая атлетика	1	14	15
2	Гимнастика	1	10	11
3	Лыжная подготовка	1	17	18
4	Спортивные игры	1	21	22
	Итого:	4	62	66

1 Лёгкая атлетика – 15 часов

№	Тема урока	Виды деятельности	Оценочные средства
1	Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	Опрос
2	Прыжки в длину с места. Совершенствование	Техника прыжка с места. Прыжковые упражнения	Техника выполнения
3	Прыжки в длину с места. Зачёт	Прыжки на оценку с трёх попыток.	Зачёт
4	Бег 30 м. Совершенствование	Специальные упражнения бегуна (СУБ) для улучшения техники и скорости бега.	Техника выполнения
5	Бег 30 м. Зачёт	Бег на оценку 30 м. повторение СУБ	Зачёт
6	Челночный бег 4 х 9 м. Совершенствование	Совершенствование поворотов. Повторение СУБ, низкого старта	Техника выполнения
7	Челночный бег 4 х 9 м. Зачёт	Челночный бег на время. СУБ	Зачёт
8	Бег 1000 м. Совершенствование	Бег 1000м. Тактика, техника и темп бега на длинные дистанции. Финишное ускорение	Техника выполнения
9	Бег 1000 м. Зачёт	Бег на время 1000м. Игра в футбол	Зачёт
10	Метание малого мяча. Совершенствование	ОРУ. Техника метания с места, с трёх шагов разбега.	Техника выполнения
11	Метание малого мяча. Зачёт	Метание на дальность с 5 попыток. Игра «Снайперы»	Зачёт
12	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование	Специальные упражнения прыгуна. Прыжки через линию, через низкую планку. Разбег (место старта и отталкивания).	Техника выполнения
13	Прыжки в высоту с разбега. Зачёт	Прыжки на оценку.	Зачёт
14	Бег 2000 м. Совершенствование	Бег 2000м. Темп бега. Финишное ускорение.	Контроль темпа бега

15	Бег 2000 м. Зачёт	Бег 2000м на оценку.	Зачёт
----	-------------------	----------------------	-------

2. Гимнастика – 11 часов

№	Тема урока	Виды деятельности	Оценочные средства
1	Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	Опрос
2	Акробатика. Комплекс упражнений. Совершенствование	Составление комплекса акробатики. Совершенствование элементов.	Техника выполнения
3	Акробатика. Зачёт	Комплекс на оценку.	Техника выполнения
4	Опорный прыжок. Совершенствование	Прыжок через козла в длину мальчики, в ширину девочки с пола, с мостика.	Техника выполнения
5	Опорный прыжок. Зачёт	Зачёт по опорному прыжку.	Техника выполнения
6	Сгибание рук в упоре. Зачёт	Сгибание рук в упоре. Зачёт. Игра в в/бол	Зачёт
7	Подтягивание на перекладине. Зачёт в начале года	Зачёт по подтягиванию на высокой перекладине мальчики, на низкой - девочки	Зачёт
8	Поднимание туловища. Зачёт	Поднимание туловища за 1 мин.	Зачёт
9	Прыжки на скакалке. Зачёт	Прыжки на скакалке за 25 сек на оценку.	Зачёт
10	Упражнения на гибкость	Упражнения на развитие гибкости	Техника выполнения
11	Упражнения на гибкость	Упражнения на гибкость на оценку	Зачёт

3. Лыжная подготовка – 18 часов

№	Тема урока	Виды деятельности	Оценочные средства
1	Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	Опрос
2	Попеременный двухшажный ход. Разучивание	Имитация хода на месте. Ход без палок. Ход в полной координации под гору.	Техника выполнения
3	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование	Имитация хода на месте. Ход без палок, в полной координации по ровной поверхности.	Техника выполнения
4	Одновременный двухшажный ход. Разучивание	Имитация хода на месте. Ход без палок. Ход в полной координации под гору.	Техника выполнения
5	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование	Имитация хода на месте. Ход без палок, в полной координации по ровной поверхности.	Техника выполнения
6	Спуски с горы. Разучивание	Стойка горнолыжника. Спуски с разной высоты.	Техника выполнения
7	Спуски с горы.	Стойка горнолыжника. Спуски с разной высоты.	Зачёт
8	Торможение «Упором». Разучивание	Спуски с торможением с различной высоты.	Техника выполнения
9	Подъём лесенкой, ёлочкой. Совершенствование	Подъёмы с различной скоростью, полуёлочкой	Техника выполнения
10	Подъём лесенкой, ёлочкой	Подъёмы	Зачёт

11	Бег на лыжах 1 км. Разучивание	Бег на лыжах 1 км в умеренном темпе.	Контроль темпа
12	Бег на лыжах 1 км. Совершенствование	Бег на лыжах 1 км с применением различных ходов	Техника выполнения
13	Бег на лыжах: мальчики 3 км, девочки 2 км. Совершенствование	Бег на лыжах 2,3 км по пересечённой местности с применением различных ходов, различных способов подъёма и спуска.	Техника выполнения
14	Спуск «Змейкой»	Спуски с горы «Змейкой» малой, большой	Техника выполнения
15	Контрольные упражнения на технику лыжных ходов	Комплекс из 8 лыжных ходов. Контроль ритма, техники выполнения ходов.	Техника выполнения
16	Бег на лыжах: мальчики 3 км, девочки 2 км. Зачёт	Бег на лыжах на время.	Зачёт
17	Бег на лыжах 3км (д),5 км (м)	Бег на лыжах без учёта времени	Техника выполнения
18	Бег на лыжах 3км (д),5 км (м)	Бег на лыжах без учёта времени	Зачёт

4. Спортивные игры – 22 часа

№	Тема урока	Виды деятельности	Оценочные средства
1	Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Личная гигиена.	Опрос
2	Волейбол. Стойки и перемещения	Стойка игрока в защите и в нападении. Перемещение боком, спиной вперёд	Техника выполнения
3	Верхняя и нижняя передачи. Совершенствование	Передачи мяча над собой, в парах, на месте, в движении, со сменой мест.	Техника выполнения
4	Верхняя и нижняя передачи. Закрепление	Передачи с баскетбольными мячами, на большие расстояния, на большую высоту.	Техника выполнения
5	Нападающий удар. Совершенствование	Имитация нападающего удара. Удар в прыжке по неподвижному мячу, с передачи.	Техника выполнения
6	Верхняя и нижняя подача. Совершенствование	Имитация подачи. Верхняя и нижняя прямая и боковая подача.	Техника выполнения
7	Двусторонняя игра в волейбол	Игра с установками учителя. Различная тактика защиты и нападения.	Контроль взаимодействия
8	Контрольные упражнения на технику	Передачи над собой, в парах на технику. Подачи мяча через сетку на количество раз.	Техника выполнения
9	Баскетбол. Ведение мяча. Совершенствование	Ведение мяча на месте и в движении, правой, левой.	Техника выполнения
10	Ведение мяча. Зачёт	Ведение «Восьмёркой» на время	Зачёт
11	Передача мяча. Совершенствование	Передача мяча в стену, в парах, с отскоком от пола, двумя от груди, одной от плеча.	Техника выполнения
12	Передача мяча. Зачёт	Передача в стену за 30 с. – количество раз	Зачёт
13	Штрафной бросок. Совершенствование	Выполнение штрафного броска, техника броска двумя от груди, одной от головы.	Техника выполнения
14	Штрафной бросок. Зачёт	Штрафной бросок – количество попаданий из 10 бросков	Зачёт
15	Двусторонняя игра в баскетбол	Двусторонняя игра, тактика игры в защите и нападении, зонная, индивидуальная защита.	Контроль взаимодействия

16	Футбол. Ведение мяча. Совершенствование	Ведение мяча правой, левой ногой. Эстафеты с ведением мяча.	Техника выполнения
17	Ведение мяча. Зачёт	Ведение мяча на технику и скорость.	Зачёт
18	Передача мяча. Совершенствование	Передача мяча в парах, в колоннах, левой, правой, внешней, внутренней частью стопы.	Техника выполнения
19	Удары по воротам, на дальность, на точность	Удары на точность внутренней частью стопы, на дальность подъёмом стопы.	Техника выполнения
20	Двусторонняя игра в футбол	Тактика игры в нападении и защите.	Техника выполнения
21	Игра с установкой учителя	Игра с заданием учителя. Индивидуальная и командная тактика.	Контроль взаимодействия
22	Промежуточная аттестация		Форма учёта

Учебные нормативы
по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 9 классах

Контрольные упражнения	показатели					
	Мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	4.5	4.8	5.1	5.1	5.3	5.7
Бег 60м	8.0	8.5	9.0	8.5	9.0	10.2
Челночный бег 4х9м	8.6	9.0	9.2	9.8	10.2	11.0
Бег 12 мин.	2800	2650	2500	2450	2350	2200
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8	-	-	-
Подъем туловища за 1 мин.	55	49	45	42	36	30
Наклон вперед из положения сидя	+15	+13	+8	+24	+20	+13
Бег 100м	13.8	14.0	15.0	16.2	17.0	18.0
Бег 1000м	3.20	3.40	4.00	4.00	4.40	5.00
Бег 2000м				10.0	11.10	12.20
Бег 3000м	12.00	13.00	14.00			
Прыжки в длину с разбега	4.40	420	370	370	330	310
Прыжки в высоту	135	130	115	115	110	95
Метание гранаты 700гр	35	30	25			
Метание мяча				32	27	22
Прыжки на скакалке за 30с	70	65	55	80	75	65
Шестиминутный бег	1550	1450	1350	1350	1250	1100
Метание набивного	900	800	650	600	550	400

мяча						
Лазание по канату	Без уч.\вр					
Стойки, мост	Оц.тех.вып					
Прыжки ч\з козла	Оц.тех.вып.					
	Подъем тул.на накл.плоск.	35	30	20		
Кувырок назад в упор стоя	Оц.тех.вып.					
Опорный прыжок боком	Оц.тех.вып.					
Штрафной бросок	7	5	4	6	4	3
БАСКЕТБОЛ. Броски в дв.	Оц.тех.вып.					
Нижняя передача мяча в б\б	Оц.тех.вып.					
Волейбол. Прием мяча снизу	Оц.тех.вып.					
Волейбол. Передача мяча сверху	Оц.тех.вып.					
Волейбол. Нижняя боковая подача.	Оц.тех.вып.					
Подъем «елочкой»	Оц.тех.вып.					
Бег на лыжах 1км	4.20	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
Бег на лыжах 2км.	10.20	10.40	11.10	12.00	12.45	13.30
Бег на лыжах 3км	14.20	16.00	16.50	18.00	19.00	20.00
Бег на лыжах 5км	25.30	26.00	28.00	Без уч\вр		
Бег на лыжах 10км	Без уч\вр			-	-	-

7. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимо е количество	Примечание
		Основная	

		школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	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	Д	
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.	Д	
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	
2.5	Скамейки гимнастические	Г	
2.8	Бревно гимнастическое	Д	
2.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
2.10	Канат для лазания	Д	
2.11	Обручи гимнастические	Г	
2.12	Комплект матов гимнастических	Г	
2.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
2.14	Набор для подвижных игр	К	

2.15	Аптечка медицинская	Д	
2.17	Стол для настольного тенниса	Д	
2.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
2.19	Мячи футбольные	Г	
2.20	Мячи баскетбольные	Г	
2.21	Мячи волейбольные	Г	
2.22	Сетка волейбольная	Д	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
4	Пришкольный стадион (площадка)		
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Гимнастический городок	Д	
4.5	Полоса препятствий	Д	
4.6	Лыжная трасса	Д	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

8 класс

Обучающийся 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.

Обучающийся 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.

9 класс

Обучающийся 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.

Обучающийся 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.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. *Афонькин С.Ю.* Анатомия человека: школьный путеводитель / С.Ю. Афонькин. – СПб.: БКК, 2012. – 96 с.
2. *Балашова В.Ф.* Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие. – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
3. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ./Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211 с.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2010.
5. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 192 с.
6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006. – 153 с.
7. Волейбол. Шаги к успеху: пер.с англ./Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 161 с.
8. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году/ под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКИППРО, 2006.
9. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: метод. пособие / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
10. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 199 с.
11. Голомазов В.А. и др. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1976. – 111 с.
12. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 1998.
13. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 600 с.
14. Карпов А.Е. Школьный шахматный учебник. – М., 2009.
15. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
16. *Красников А.А.* Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
17. *Лагутин А.Б.* Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
18. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физической культуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 64 с.
19. *Лукьяненко В.П.* Физическая культура: основа знаний: учеб. пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
20. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2006. – 587 с.
21. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр. – М., 2009.
22. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол. – М., 2009.

23. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: Феникс, 2001 – 256 с.
24. Настольная книга учителя физической культуры/Авт.-сост. Г.П. Погадаев. - 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
25. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
26. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
27. Севостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. – М., 2006.
28. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил.
29. Физическое воспитание в школе: лёгкая атлетика / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014.
30. Чесноков Н.Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
31. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.
32. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.
33. Чесноков Н.Н. Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: метод. пособие / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2016.
34. Чесноков Н.Н. Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2019.
35. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.
36. Энциклопедия для детей. Т. 20. Спорт/Глав. Ред. В.А. Володин. – М.: Аванта +, 2001. – 624 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <http://www.fizkulturavshkole.ru>
- <http://www.fizkultura-na5.ru>
- www.minsport.gov.ru/ – Сайт ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО»;
- <https://slovari.yandex.ru/olympic> – Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии»;
- <http://www.infosport.ru/> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;

- www.minsport.gov.ru/ – Сайт Министерства спорта Российской Федерации;
- <http://www.rosminzdrav.ru/> – Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации;
- <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
- <https://olympic.ru/> – сайт Олимпийского комитета России;
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp/> – Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU;
- <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
- http://sflaspb.ru/sites/default/files/the_iaaf_anti-doping_athletes_guide.pdf – Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ июнь, 2013;
- <http://vserosolymp.rudn.ru/> – Всероссийская олимпиада школьников и международные олимпиады школьников по общеобразовательным предметам;
- <http://www.fismag.ru/> – Физкультура и спорт;
- <http://www.rsl.ru/> – Российская государственная библиотека;
- www.schoolpress.ru/ – журнал «Физическая культура в школе»;
- <http://www.volley.ru/pages/466/> – Официальные волейбольные правила 2017-2020 гг.;
-
- <https://rfs.ru/search?section=documents&q=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/> – правила игры в футбол 2019/20;
- https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf – правила игры. Гандбол в зале;
- <https://russiabasket.ru/federation/referees/rules/> – Официальные правила баскетбола 2018. Изменения в правилах ФИБА, действуют с 1 октября 2020 г.;