МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

‌Министерство образования Красноярского края‌‌

‌УО Администрация Иланского района Красноярского края‌​

МБОУ "Новониколаевская СОШ № 9"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  ШМО "Искусство и культура  Т.А.Сибирякова  Протокол №1 от «30» августа 2023 г. |  | C:\Users\Пользователь\Desktop\Новая папка (12)\уП соо — копия.jpg |

‌

Рабочая программа

учебного предмета

Физическая культура

8-9 классы

с. Новониколаевка Иланский район Красноярский край 2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по «Физической культуре» для основной школы (далее – Рабочая программа) составлена в соответствии с:

-требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОСООО);

- требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным);

- основными подходами к развитию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования;

- основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Новониколаевская СОШ №9» на 2023 – 2024уч.г.

Рабочая программа разработана на основе:

- примерной программы по «Физической культуре» основного общего образования,

-авторской программы по «Физической культуре» В.И.Лях**,** издательство Москва «Просвещение» 2021г.,

Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 8-9 классы. «Просвещение» 2021г.,

Рабочая программа ориентирована на использование учебников (УМК В.И.Лях):

1. Физическая культура 8-9 классы В.И.Лях, издательство Москва «Просвещение» 2021г.

**Отличительных особенности рабочей программы по сравнению с авторской программой нет.**

В учебном плане основной школы Физическая культура представлена как базовый курс в 8-9 классах:

в 8-9 классах - 2ч. в неделю.

**Промежуточная аттестация в рамках особой оценочной процедуры проводится в форме сдачи контрольных нормативов.**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования уточняют и конкретизируют общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов как с позиции организации их достижения в образовательном процессе, так и с позиции оценки достижения этих результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

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

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в ЗОЖ, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  - | -  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с  16 мин 30 с | 10 мин 20 с  21 мин 00 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**8-9 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). **Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

**8-9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов (тем)** | **Количество часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 16 |
| 2 | Спортивные игры | 20 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 4 | Лыжная подготовка | 20 |
|  | **Итого:** | **68** |

**Приложение 1**

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Виды контроля** | **Дата** | **Корр.**  **даты** |
| **I.** | **Легкая атлетика**. | **9** |  |  |
| 1. | Правила Т.Б. на уроках легкой атлетики. Возрастные особенности организма. | Вводный |  |  |
| 2. | Стартовый разгон в беге 60 -30м. Высокий старт. Финиширование. | Контрольный |  |  |
| 3. | Бег на 400м. Стартовый разгон, финиширование. | Текущий |  |  |
| 4. | Преодоление полосы препятствий в скоростном темпе до 300м. | Текущий |  |  |
| 5. | Прыжок в длину с места (см.). Метание мяча с трех шагов на дальность. | Контрольный |  |  |
| 6. | Роль опорно-двигательного аппарата в физ.упражнений. Упражнения на координацию. | Текущий |  |  |
| 7. | Бег 1500м. без учета времени в умеренном темпе на выносливость. | Контрольный |  |  |
| 8. | Бег с препятствием. Передача эстафетной палочки, расстояние на 200-300м. | Текущий |  |  |
| 9. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Челночный бег 3х10м. | Контрольный |  |  |
| **II.** | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **8** |  |  |
| 10. | Т.Б. История и значение гимнастики. Команды «Прямо!» повороты в движении направо, налево. | Текущий |  |  |
| 11. | Лазание по канату. Опорные прыжки через козла (м) высота 115см. (д) 110см. | Текущий |  |  |
| 12. | Комплекс круговой тренировки. Висы и упоры на высокой перекладине. | Текущий |  |  |
| 13 | Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки вперед, назад. | Текущий |  |  |
| 14. | Комплекс утренней гимнастики с предметом и без предмета. | Текущий |  |  |
| 15. | Наклоны из положения стоя, сидя развитие гибкости. Мост из положения лежа. | Контрольный |  |  |
| 16. | Висы на высокой перекладине (м) на низкой (д).ОРУ на месте. | Текущий |  |  |
| 17. | Длинный кувырок. Упражнения на гимнастической скамейке. | Текущий |  |  |
| **III.** | **Спортивные игры баскетбол, волейбол.** | **15** |  |  |
| 18. | История и значения баскетбола и волейбола. Основные правила игр. Т.Б. | Текущий |  |  |
| 19. | Стойки и передвижения игрока на площадке. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | Текущий |  |  |
| 20. | Нижняя прямая подача мяча.Игра по упрощенным правилам. | Текущий |  |  |
| 21. | Прием подачи мяча снизу двумя руками. | Текущий |  |  |
| 22. | Отбивание мяча кулаком через сетку. | Текущий |  |  |
| 23. | Техника приема и передач у сетки.Работа в парах у сетки. Отработка верхнего паса. | Текущий |  |  |
| 24. | Многократные передачи мяча над собой.Прием верхней подачи. Прямая нижняя подача. | Контрольный |  |  |
| 25. | Учебная игра в волейбол. Верхняя подача мяча. | Текущий |  |  |
| 26. | **Баскетбол**. Бег с изменением направления и скорости с выходом для получения мяча. | Текущий |  |  |
| 27. | Передача мяча одной рукой от плеча в парах. | Текущий |  |  |
| 28. | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Текущий |  |  |
| 29. | Передача мяча при встречном движении. | Текущий |  |  |
| 30. | Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. | Текущий |  |  |
| 31. | Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок. | Текущий |  |  |
| 32. | Вырывания и выбивание мяча из рук противника. Держание игрока с мячом. Учебная игра «Челнок». | Текущий |  |  |
| **IV.** | **Лыжная подготовка. *2-полугодие*** | **20** |  |  |
| 33. | Теоретические сведения по лыжной подготовке двигательный режим. Подбор инвентаря. | Текущий |  |  |
| 34. | Совершенствование одновременного бесшажного хода. Отрезок 5-6р. по120-150м. | Текущий |  |  |
| 35. | Сочетание работы рук и ног в одновременном одношажном ходе. | Текущий |  |  |
| 36 | Преодоление дистанции на 3-5км. Попеременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 37. | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | Текущий |  |  |
| 38. | Пробегание дистанции 1км (д), 2км (м).торможение «упором» у намеченного участка. | Текущий |  |  |
| 39. | Сочетание работы рук и ног в одновременном полуконьковом ходе. | Текущий |  |  |
| 40. | Гонка на выбывание. Отрезок 400-500м. | Текущий |  |  |
| 41. | Сочетание работы рук и ног в одновременном полуконьковом ходе. Торможение «плугом». | Текущий |  |  |
| 42. | Забе**г**ание «елочкой» в крутой подъем 4-5р. по 20-35м. | Текущий |  |  |
| 43. | Сочетание работы рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. | Текущий |  |  |
| 44. | Скоростноепробегание отрезков 5-6р. по 280-300м. (при ЧСС 170-180 уд/мин.) | Контрольный |  |  |
| 45. | Работа рук в одновременном двухшажном ходе. Поворот торможение «плугом». | Текущий |  |  |
| 46. | Гонка на 2км.(д), 3км.(м). классическим стилем. | Текущий |  |  |
| 47 | Работа ног, посадка в одновременном двухшажном коньковом ходе. Поворот торможение «плугом» | Текущий |  |  |
| 48. | Переход с попеременнодвухшажногона одновременный двухшажный ход через 1 шаг. | Текущий |  |  |
| 49. | Одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 50 | Игры «биатлон» отрезок 500м. Поворот «плугом». | Текущий |  |  |
| 51 | Прокат свободным стилем (разминочный круг). | Текущий |  |  |
| 52 | Гонка на 2км. (д), 3км. (м) с использованием конькового хода. | Текущий |  |  |
| **V.** | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **4** |  |  |
| 53 | Правила страховки во время выполнения упражнений. Подъем в сед ноги врозь. | Текущий |  |  |
| 54 | Опорные прыжки. (м) согнув ноги, высота 110-115см. (д) прыжок боком с поворотом 90г. 110*см*. | Текущий |  |  |
| 55 | Длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). | Текущий |  |  |
| 56 | Наклоны вперед сидя *см*., и стоя на скамейке. | Контрольный |  |  |
| **VI.** | **Спортивные игры баскетбол.** | **5** |  |  |
| 57 | Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. | Текущий |  |  |
| 58 | Штрафной бросок. Учебная игра «Челнок» по 2-5 игроков. | Текущий |  |  |
| 59 | Вырывание и выбивание мяча у соперника двумя руками. | Текущий |  |  |
| 60 | Держание игрока с мячом, при передачах сохраняя дистанцию 1-1,5м. | Текущий |  |  |
| 61 | Передача мяча в движении с последующим броском в корзину. | Текущий |  |  |
| **VII.** | **Легкая атлетика.** | **7** |  |  |
| 62 | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег на короткие и средние дистанции. | Текущий |  |  |
| 63 | Прыжок в длину с места, см., передача эстафетной палочки. | Текущий |  |  |
| 64 | Низкий старт бег 30-40м. Эстафетный бег. | Контрольный |  |  |
| 65 | Бег 60м. Челночный бег 3х10м. | Текущий |  |  |
| 66 | Бег с ускорением до 80м, и скоростной бег до 70м. | Контрольный |  |  |
| 67 | История возникновения спорта. Техника прыжка в высоту | Текущий |  |  |
| 68 | Бег 1500м. Тестирование на выносливость. | Текущий |  |  |
|  | **Итого:** | **68** |  |  |

**Приложение 2**

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Дата** | **Корр. даты** | **Виды контроля** |
| **I.** | **Легкая атлетика. *1-полугодие*** |  |  | **9** |
| 1. | Т.Б. на уроке легкой атлетики. Длительный бег до1км*.* |  |  | Вводный |
| 2. | Прыжок в длину с места . Эстафетный бег с высокого старта. |  |  | Текущий |
| 3. | Техника спринтерского бега 60м. Челночный бег 3х10м . |  |  | Контрольный |
| 4. | Бег на дистанцию 30-60м. высокий старт. *Олимпийские игры.* |  |  | Текущий |
| 5. | Бег на дистанцию 2000м. в равномерном темпе. Развитие выносливости. |  |  | Текущий |
| 6. | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег 30м. |  |  | Контрольный |
| 7. | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы».*Зарождение современной легкой атлетики.* |  |  | Текущий |
| 8. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» разбег 7-8 шагов. |  |  | Текущий |
| 9. | Низкий старт, стартовый разгон 30-60м. спринтерский бег. |  |  | Текущий |
| **II.** | **Гимнастика с элементами акробатики.** |  |  | **8** |
| 10. | *Т.Б. на уроках гимнастики и ее значение*. Строевые упражнения. |  |  | текущий |
| 11. | Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |  |  | Текущий |
| 12. | Освоение акробатических упражнений. Кувырки вперед два слитно. |  |  | Текущий |
| 13. | Висы и упоры на высокой (ю.) и низкой перекладине (д.). |  |  | Контрольный |
| 14. | Опорные прыжки через козла высота 115 см. Лазание по канату. |  |  | Текущий |
| 15. | Наклоны с положении стоя, сидя. Мост из положения лежа на спине. |  |  | Контрольный |
| 16. | Переход шагом с места на ходьбу в шеренге. |  |  | Текущий |
| 17. | Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). |  |  | Текущий |
| **III.** | **Спортивные игры баскетбол, волейбол.** |  |  | **15** |
| 18. | **Волейбол.** Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. |  |  | Текущий |
| 19. | Изучение индивидуально-тактических действий в зоне. Блокирование. |  |  | Текущий |
| 20. | Обучение нападающему удару.*Самоконтроль при занятиях Ф.У.* |  |  | Текущий |
| 21 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке тройками. |  |  | Текущий |
| 22. | Передача мяча через сетку в прыжке. |  |  | Текущий |
| 23. | На освоение техники приема и передач мяча в парах верхний пас. |  |  | Текущий |
| 24. | Освоение техники подачи мяча. Нижняя прямая подача в парах. *История возникновения развития ф.к.* |  |  | Текущий |
| 25. | **Баскетбол.** *Т.Б.* спортивных игр. Ведение мяча с сопротивлением защитника. |  |  | Текущий |
| 26. | На освоение ловли и передачи мяча, двумя руками. |  |  | Текущий |
| 27. | Ведения мяча с поворотом со сменой мест. |  |  | Текущий |
| 28. | Освоение индивидуальной техники защиты. |  |  | Текущий |
| 29. | Передача в движении тройками со сменой мест. |  |  | Текущий |
| 30 | Закрепление техники направления мяча при броске в корзину. Персональная защита при игре в баскетбол. |  |  | Текущий |
| 31 | Дальнейшее закрепление тактики игры. |  |  | Текущий |
| 32 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. |  |  | Текущий |
| **IV.** | **Лыжная подготовка. *2-полугодие*** |  |  | **20** |
| 33 | *Т.Б.* двигательный режим, лыжная подготовка. Подбор инвентаря. |  |  | Текущий |
| 34. | Совершенствование одновременного бесшажного хода. Отрезок 5-6р. по 120-150м. |  |  | Текущий |
| 35. | Попеременный двухшажный ход (активное отталкивание, прокат). |  |  | Текущий |
| 36 | Сочетание работы рук и ног в одновременном одношажном ходе (старт) под уклон. |  |  | Текущий |
| 37 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). |  |  | Текущий |
| 38 | Пробегание дистанции 1км. (д), 2км. (м).торможение «упором» у намеченного участка. |  |  | Текущий |
| 39 | Сочетание работы рук и ног в одновременном полуконьковом ходе. |  |  | Текущий |
| 40 | Одношажный ход . гонка на выбывание (отрезок 400-500м.) |  |  | Текущий |
| 41 | Сочетание работы рук и ног в одновременном полуконьковом ходе. |  |  | Текущий |
| 42 | Торможение «плугом». Забегание «елочкой» в крутой подъем 4-5р. по 25-35м. |  |  | Текущий |
| 43 | Одновременный ход. Сочетание работы рук и ног в одновременном коньковом ходе. |  |  | Текущий |
| 44 | Скоростное пробегание отрезков 5-6 р. по 280-300м( ЧСС 170/180 уд/мин.) |  |  | Текущий |
| 45 | Работа в одновременном коньковом ходе. |  |  | Текущий |
| 46 | Торможение «плугом», спуск пологий до 100м. |  |  | Контрольный |
| 47 | Работа ног, посадка в одновременном двухшажном коньковом ходе. Поворот «плугом». |  |  | Текущий |
| 48 | Переход с попеременногодвухшажного на одновременный двухшажный ход через шаг. |  |  | Текущий |
| 49 | Одновременный двухшажный коньковый ход. |  |  | Текущий |
| 50 | Игры «прохождение ворот» (500м.) Поворот «плугом». |  |  | Текущий |
| 51. | Гонка на 2км. (д), на 3км. (м) коньковым ходом. |  |  | Текущий |
| 52. | Спокойное скольжение классическим стилем на 1км. |  |  | Текущий |
| **V.** | **Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств.** |  |  | **4** |
| 53. | Т.Б. Лазание по канату с помощью ног. Прыжки через козла. *Виды единоборств.* |  |  | Текущий |
| 54. | Строевые упражнения. Переход шагом с места на ходьбу в колонне. *Приемы борьбы за выгодное положение в единоборстве.* |  |  | Текущий |
| 55. | Освоение упоров и висов. *Упражнения по овладению приемами страховки. Гигиена борца.* |  |  | Текущий |
| 56. | Сгибание и разгибание туловища сидя *см*. Силовые упражнения. *Захват рук и туловища.* |  |  | Текущий |
| **VI.** | **Спортивные игры. Баскетбол.** |  |  | **5** |
| 57. | *Первая помощь при травмах.* Броски одной и двумя руками в прыжке. |  |  | Текущий |
| 58. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4,5:5, на одну корзину. |  |  | Текущий |
| 59 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) |  |  | Текущий |
| 60. | Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. |  |  | Текущий |
| 61. | Нападение быстрым прорывом (3:2). Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. |  |  | Текущий |
| **VII** | **Легкая атлетика.** |  |  | **7** |
| 62. | *Т.Б. личная гигиена в процессе занятий ф.у.* Бег с низкого старта на 60м. |  |  | Текущий |
| 63. | *Промежуточная аттестация* в форме сдачи контрольных нормативов. |  |  | Контрольный |
| 64. | *Самоконтроль при занятиях ф.у.* Челночный бег 3х10м. |  |  | Текущий |
| 65. | Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. |  |  | Текущий |
| 66. | Передача эстафетной палочки 4х100м. |  |  | Текущий |
| 67 | Развитие выносливости посредством длительного бега 2000м.(ю), 1000м. (д). |  |  | Контрольный |
| 68. | Метание гранаты 500гр. вдаль в коридоре 10м. с разбега. |  |  | Текущий |
|  | Итого: |  |  | **68** |

**Приложение 3**

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Урочные формы**: теоретические занятия, практические занятия.

**8 класс**

**Неурочныеформы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата** | **Корр.**  **даты** | **Формапроведения** |
| **1** | Бег с ускорением на 30м. |  |  | **Соревнование** |
| **2** | Прыжок в длину с места. |  |  | **Доклад** |
| **3** | Общеразвивающие упражнения в парах. |  |  | **Игровыеупражнения** |
| **4** | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. |  |  | **Преодолениепрепятствий** |
| **5** | Перемещение игрока по номерам. |  |  | **Соревнование** |
| **6** | Игра по упрощенным правилам в волейбол. |  |  | **Игровой** |
| **7** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  | **Игровыеупражнения** |
| **8** | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом |  |  | **Игровой** |
| **9** | Прохождение дистанции 3 км. Подъем «елочкой».. |  |  | **Экскурсия** |
| **10** | Передвижение по дистанции 1км на время. |  |  | **Соревнование** |
| **11** | Прохождение дистанции 2км (м), 1км (д) по пересеченной местности. |  |  | **Экскурсия** |
| **12** | Прохождение дистанции 3,5 км. |  |  | **Путешествие** |
| **13** | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине |  |  | **Игровой** |
| **14** | Развитие выносливости. Бег 1000м. |  |  | **Соревнование** |
|  | **Итого:** | **14** |  |  |

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Урочные формы**: теоретические занятия, практические занятия.

**9 класс**

**Неурочныеформы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата** | **Корр.**  **даты** | **Формапроведения** |
| **1** | Техника спринтерского бега 60м. Челночный бег 3х10м . |  |  | **Соревнование** |
| **2** | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег 30м. |  |  | **Доклад** |
| **3** | Висы и упоры на высокой (ю.) и низкой перекладине (д.). |  |  | **Соревнование** |
| **4** | Наклоны с положении стоя, сидя. Мост из положения лежа на спине. |  |  | **Игровые упражнения** |
| **5** | Передача мяча через сетку в прыжке. |  |  | **Преодоление препятствий** |
| **6** | Освоениеиндивидуальнойтехникизащиты. |  |  | **Игровые упражнения** |
| **7** | Игра по упрощенным правилам баскетбола. |  |  | **Игровой** |
| **8** | Торможение «плугом», спуск пологий до 100м. |  |  | **Соревнование** |
| **9** | Игры «прохождение ворот» (500м.) Поворот «плугом». |  |  | **Игровой** |
| **10** | Гонка на 2км. (д), на 3км. (м) коньковымходом. |  |  | **Соревнование** |
| **11** | Спокойное скольжение классическим стилем на 1км. |  |  | **Экскурсия** |
| **12** | Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов. |  |  | **Деловая игра** |
| **13** | Прыжок в длину с места. Эстафетныйбег. |  |  | **Преодоление препятствий** |
| **14** | Развитие выносливости посредством длительного бега 2000м.(ю), 1000м. (д). |  |  | **Соревнование** |
|  | **Итого:** | **14** |  |  |

**Оснащенность образовательного процесса учебным оборудованием для выполнения практических видов занятий, работ по физической культуре**

**8-9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Необходимыйминимум** | **%оснащенн.** |
| 1 | Бег с ускорением на 30м. | Беговаядорожка, секундомер | 100,00% |
| 2 | Прыжки в длину с места *см*. Прыжковаяподготовка. | Линейка, мел | 100,00% |
| 3 | Челночныйбег 3х10м. | Секундомер, свисток, кубики | 100,00% |
| 4 | Наклоны вперед из положения сидя *см*. | Линейка, скамейка | 100,00% |
| 5 | Подтягивания на высокой и низкой перекладине, упр., в висах и упорах. | Перекладинавысокая, низкая | 100,00% |
| 6 | Передачи мяча над собой. Тоже через сетку в парах. | Волейбольныймяч, сетка | 100,00% |
| 7 | Прохождение дистанции 3 км. Подъем «елочкой». | Лыжнаятрасса, лыжныйкомплект | 100,00% |
| 8 | Передвижение по дистанции 1км на время. | Лыжнаятрасса, лыжныйкомплект | 100,00% |
| 9 | Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте и в движении. | Баскетбольныймяч, щит, корзина | 100,00% |
| 10 | Наклон вперед стоя на скамейке *см.* | Линейка, скамейка | 100,00% |
| 11 | Прыжки в длину с места *см.* | Линейка, мел | 100,00% |
| 12 | Челночный бег 3х10 *м*. Метание малогомяча на дальность. | Кубики, секундомер, малый мяч для метания | 100,00% |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**8 класс**

Тесты для выполнения контрольных нормативов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физическиеспособности | Контрольныеупражнения (тест) | Воз-раст, лет | **Уровень физической подготовленности учащихся, критерии оценивания** | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 14 | 5,8 и выше | 5,5-5,1 | 4,7 и ниже | 6,1 и выше | 5,9-5,4 | 4,9 и ниже |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 14 | 9,0 и выше | 8,7-8,3 | 8,0 и ниже | 9,9 и выше | 9,4-9,0 | 8,6 и ниже |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 14 | 160 и ниже | 180-195 | 210 и выше | 145 и ниже | 160-180 | 200 и выше |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 14 | 1050 и ниже | 1200-1300 | 1450 и выше | 850 и ниже | 1000-1150 | 1250 и выше |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 14 | 3 и ниже | 7-9 | 11 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)  На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 14 | 2 | 6-7 | 9 и выше | 5 и ниже | 13-15 | 17 и выше |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**9 класс**

Тесты для выполнения контрольных нормативов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физическиеспособности | Контрольныеупражнения (тест) | Воз-раст, лет | **Уровень физической подготовленности учащихся, критерии оценивания** | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 15 | 5,5 и выше | 5,3-4,9 | 4,5 и ниже | 6,0 и выше | 5,8-5,3 | 4,9 и ниже |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 15 | 8,6 и выше | 8,4-8,0 | 7,7 и ниже | 9,7 и выше | 9,3-9,8 | 8,5 и ниже |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 15 | 175 и ниже | 190-205 | 220 и выше | 155 и ниже | 165-185 | 205 и выше |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 15 | 1100 и ниже | 1250-1350 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 15 | 4 и ниже | 8-10 | 12 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)  На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 15 | 3 | 7-8 | 10 и выше | 5 и ниже | 12-13 | 16 и выше |