

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

**Отдел образования и по делам молодежи Администрации Медведевского
муниципального района**

МОБУ «Медведевская средняя общеобразовательная школа №4»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Дышкант Л.А./

Приказ №98/0
от «31» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета физическая культура

для обучающихся 7-9 классов

Татарников Дмитрий Валерьевич
учитель физической культуры

пгт. Медведево, 2023 год.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 7 - 9 классах* разработана на основе:

- основной общеобразовательной программы основного общего образования МОБУ «Медведевская средняя общеобразовательная школа № 4»,
- учебным планом МОБУ «Медведевская средняя общеобразовательная школа № 4» на 2023-2024 учебный год

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю*, всего 306 часов за период реализации

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых

качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 102 ч. из расчета 3 ч. в неделю., 306 ч за период реализации программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

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). Планирование занятий физической культурой. 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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол).

Тема «Прикладно - ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 3 года, на 306 часов, 3 часа в неделю, 102 часа в год

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся,

ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют

те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к не освоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время

занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32 ч.) Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (30 м; 60 м; 1000 м — мальчики; 500 м — девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис, лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной,

другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в вися, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.(16 ч.) Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных

занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики.

Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.(32ч.) Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность

приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Лыжные гонки. (16 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что

учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

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

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

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

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

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

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток;

дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 2 км, *девушки* — 1 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки.(16 ч.) Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры(30 ч.)

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что

учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

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

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

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

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

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

7.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 7-9 классов

Разделы программы	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока		
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока		
Оценка эффективности занятий физической культурой			
Легкая атлетика	32	32	32
Гимнастика с основами акробатики	24	24	24
Лыжные гонки	16	16	16
Спортивные игры	30	30	30
Всего часов	102	102	102

п/ №	Вид программного материала	Кол- во часов	1 четверт ь	2 четверт ь	3 четверт ь	4 четверт ь
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30		6		14
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРС

Литература, использованная при подготовке программы;

В.И.Лях ., Рабочие программы физическая культура . Предметная линия В.И.Лях – М.: Просвещение, 2016г.

Оборудование и инвентарь:

а). Гимнастические маты, скамейка гимнастическая жёсткая, стенка гимнастическая, конь гимнастический, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая, коврик гимнастический, маты гимнастические.

б). Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки;

в). Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетка волейбольная;

г). Мячи для метания(малые), мячи набивной ,подвесной турник, стойки для прыжков, планка для прыжков, шарики (пластмассовые), гранаты для метания, секундомер, насос ручной, свисток;

Календарно-тематическое планирование для 7 класса по физической культуре

№ п/п	Планируемая дата проведения	Название модулей (разделов) и тем урока
	1 четверть сентябрь – октябрь	Раздел 1. Легкая атлетика (18 ч.)
1		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег.
2		Медленный бег. Бег на короткие дистанции.
3		Бег с ускорением 30 м.
4		Развитие сил.к-в.
5		Контроль бега с ускорением 30 м.
6		Прыжки в длину.
7		Метание мяча. Прыжки в длину.
8		Контроль техники прыжков в длину.
9		Бег с ускорением 60 м.
10		Эстафеты с элементами л/атлетики.
11		Контроль бега с ускорением 60 м.
12		Развитие сил.к-в.(прыжки, гибкость, челночный бег).
13		Развитие выносливости. Бег на 1000 м.
14		Контроль бега на 1000 м.
15		Челночный бег 4*9м.
16		Контроль челночный бег 4*9м.
17		Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие выносливости
18		Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в.
19	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты.	
20	Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.	

21		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.
22		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.
23		Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.
24		Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций.
		Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (24 ч.)
25	2 четверть	ТБ на уроках по гимнастике. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
26		Лазание по канату. Упражнения на брусьях.
27		Акробатика.
28		Подтягивание на высокой перекладине
29		Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
30		Контроль техники подтягивания.
31		Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.
32		Развитие силовых качеств (пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
33		Упражнения на бревне.
34		Контроль подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.
35	ноябрь-декабрь	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.
36		Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
37		Лазание по канату.
38		Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
39		Контроль техники лазания по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
40		Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
41		Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.
42		Акробатика. Акробатические упражнения.

43		Акробатические упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
44		Контроль техники выполнения акробатических упражнений.
45		Развитие силовых качеств (гибкость, челночный бег).
46		Акробатика.
47		Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
48		Подвижные игры.
		Раздел 3. Лыжная подготовка (16 ч.)
49		ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.
50		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 2 км.
51	3 четверть	Повороты на лыжах. Бег по дистанции до 2 км.
52		Контроль техники поворотов на лыжах.
53		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.
54		Контроль бег по дистанции до 2 км.
55		Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.
56		Бег по дистанции до 3 км.
57		Попеременный 2-х шажный ход.
58		Контроль овладения техникой спуска с горы
59	январь –	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.
60		Контроль техники попеременного двухшажного хода.
61	февраль март	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. Подъем в гору различным способом.
62		Подъём в гору. Бег по дистанции до 3 км.
63		Контроль бег по дистанции до 3 км.
64		Попеременный 2-х шажный ход.
		Раздел 4. Спортивные игры (17ч.)

65		Волейбол. Правила техники безопасности в волейболе. Правила соревнований.
66		Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра
67		Технические приемы в волейболе. Учебная игра
68		Технические приемы в волейболе. Учебная игра
69		Подачи. Технические приемы в волейболе. Учебная игра.
70		Технические приемы в волейболе. Подачи. Учебная игра.
71		Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра.
72		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра.
73		Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра.
74		Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.
75		Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения.
76		Контроль подачи в волейболе.
77		Технические действия во время игровых ситуаций.
78		Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
79		Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.
80		Технические и тактические действия в волейболе. Учебная игра.
81		Техника владения мячом. Учебная игра
	4 четверть	Раздел 5. Спортивные игры (7 ч.)
82		ТБ на уроках по баскетболу. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.
83		Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.

84	апрель –май	2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола
85		Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.
86		Штрафные броски. Учебная игра.
87		Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.
88		Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка.
		Раздел 6. Лёгкая атлетика (17 ч.)
89		ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта.
90		Бег с ускорением 30 м.
91		Контроль бега с ускорением 30 м.
92		Прыжки в длину с разбега.
93		Метание мяча. Развитие выносливости.
94		Бег с ускорением 60 м.
95		Контроль бега с ускорением 60 м.
96		Прыжки в высоту.
97		Медленный бег. Прыжки в высоту.
98		Развитие выносливости.
99		Контроль бега на 2000 м.
100		Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
101		Контроль техники прыжков в высоту.
102		Подвижные игры.

Календарно-тематическое планирование для 8 класса по физической культуре

№ п/п	Планируемая дата проведения	Название модулей (разделов) и тем урока
	1 четверть сентябрь – октябрь	Раздел 1. Легкая атлетика (18 ч.)
1		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег
2		Медленный бег. Бег на короткие дистанции.
3		Бег с ускорением 30 м.
4		Развитие сил.к-в.
5		Контроль бега с ускорением 30 м.
6		Прыжки в длину.
7		Метание мяча. Прыжки в длину.
8		Контроль техники прыжков в длину.
9		Бег с ускорением 60 м.
10		Эстафеты с элементами л/атлетики.
11		Контроль бега с ускорением 60 м.
12		Развитие сил.к-в.(прыжки, гибкость, челночный бег).
13		Развитие выносливости. Бег на 1000 м.
14		Контроль бега на 1000 м.
15		Челночный бег 4*9м.
16		Контроль челночный бег 4*9м.
17		Эстафеты с элементами л/атлетики.
18		Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в.
19	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты.	
20	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	

21		Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.
22		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.
23		Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.
24		Эстафеты с использованием элементов баскетбола.
		Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (24 ч.)
25		ТБ на уроках по гимнастике. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
26		Лазание по канату. Упражнения на брусках.
27		Акробатика.
28		Подтягивание на высокой перекладине
29		Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
30	2 четверть	Контроль техники подтягивания.
31		Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.
32		Развитие силовых качеств (пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
33		Упражнения на бревне.
34		Контроль подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.
35		Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.
36		Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
37		Лазание по канату.
38		Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
39		Контроль техники лазания по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
40	ноябрь-декабрь	Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
41		Упражнения на бревне. Упражнения на брусках.
42		Акробатика. Акробатические упражнения.
43		Акробатические упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).

44		Контроль техники выполнения акробатических упражнений.
45		Развитие силовых качеств (гибкость, челночный бег).
46		Акробатика.
47		Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
48		Подвижные игры.
		Раздел 3. Лыжная подготовка (16 ч.)
49		ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.
50		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.
51		Повороты на лыжах. Бег по дистанции до 3 км.
52	3 четверть	Контроль техники поворотов на лыжах.
53		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 5 км.
54		Контроль бег по дистанции до 3 км.
55		Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.
56		Бег по дистанции до 5 км.
57		Попеременный 2-х шажный ход.
58		Контроль овладения техникой спуска с горы
59		Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 5 км.
60	январь –	Контроль техники попеременного двухшажного хода.
61		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 5 км.
62		Подъём в гору. Бег по дистанции до 5 км.
63	февраль март	Контроль бег по дистанции до 5 км.
64		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции
		Раздел 4. Спортивные игры (17ч.)
65		Техника безопасности на уроках по волейболу. Технические действия в волейболе.
66		Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах.

67		Технические действия в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар. Подачи.
68		Передачи мяча, Нападающий удар, подачи. Учебная игра.
69		Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.
70		Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону.
71		Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении.
72		Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра
73		Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
74		Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача в учебной игре. Игра в нападении через 3-ю зону.
75		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
76		Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол
77		Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении.
78		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.
79		Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить). Передачи в тройках после перемещения.
80		Учебная игра в волейбол.
81		Технические приемы и тактические действия в игре.
	4 четверть	Раздел 5. Спортивные игры (7 ч.)
82		ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Учебная игра.
83		Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.
84		Передача и ловля мяча. Учебная игра.
85		Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.
86		2 шага бросок после ведения. Учебная игра.

87	апрель – май	Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.
88		Штрафные броски. Учебная игра.
		Раздел 6. Лёгкая атлетика (17 ч.)
89		ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта.
90		Бег с ускорением 30 м.
91		Контроль бега с ускорением 30 м.
92		Прыжки в длину с разбега.
93		Метание мяча. Развитие выносливости.
94		Бег с ускорением 60 м.
95		Контроль бега с ускорением 60 м.
96		Прыжки в высоту.
97		Медленный бег. Прыжки в высоту.
98		Развитие выносливости.
99		Контроль бега на 2000 м.
100		Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
101		Контроль техники прыжков в высоту.
102	Подвижные игры.	

Календарно-тематическое планирование для 9 класса по физической культуре

№ п/п	Планируемая дата проведения	Название модулей (разделов) и тем урока
	1 четверть сентябрь – октябрь	Раздел 1. Легкая атлетика (18 ч.)
1		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег
2		Медленный бег. Бег на короткие дистанции.
3		Бег с ускорением 30 м.
4		Развитие сил.к-в.
5		Контроль бега с ускорением 30 м.
6		Прыжки в длину.
7		Метание мяча. Прыжки в длину.
8		Контроль техники прыжков в длину.
9		Бег с ускорением 60 м.
10		Эстафеты с элементами л/атлетики.
11		Контроль бега с ускорением 60 м.
12		Развитие сил.к-в.(прыжки, гибкость, челночный бег).
13		Развитие выносливости. Бег на 2000 м.
14		Контроль бега на 2000 м.
15		Челночный бег 4*9м.
16		Контроль челночный бег 4*9м.
17		Эстафеты
18		Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в.
19	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты.	
20	Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после	

		ведения и 2-х шагов.
21		Штрафные броски. Учебная игра.
22		Ловля и передача мяча разл. способом. Эстафеты.
23		Ловля и передача мяча разл. способом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.
24		Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.
		Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (24 ч.)
25	2 четверть	ТБ на уроках по гимнастике. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
26		Строевые упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусках.
27		Строевые упражнения. Акробатика.
28		Подтягивание на высокой перекладине
29		Строевые упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
30		Контроль техники подтягивания.
31		Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.
32		Развитие силовых качеств (пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
33		Строевые упражнения. Упражнения на бревне.
34		Контроль подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.
35	ноябрь-декабрь	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.
36		Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
37		Строевые упражнения. Лазание по канату без помощи ног.
38		Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
39		Контроль техники лазания по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
40		Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
41		Упражнения на бревне. Упражнения на брусках.

42		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.
43		Акробатические упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
44		Контроль техники выполнения акробатических упражнений.
45		Развитие силовых качеств (гибкость, челночный бег).
46		Акробатика.
47		Эстафеты с использованием элементов гимнастики.
48		Строевые упражнения. Подвижные игры.
		Раздел 4. Лыжная подготовка (16 ч.)
49		ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.
50		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 1 км.
51	3 четверть	Повороты на лыжах. Бег по дистанции до 1 км.
52		Контроль бег по дистанции до 1 км
53		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 2 км.
54		Контроль бег по дистанции до 2 км.
55		Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.
56		Бег по дистанции до 3 км.
57		Контроль бег по дистанции до 3 км.
58		Контроль овладения техникой спуска с горы
59	январь –	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 5 км.
60		Контроль техники попеременного двухшажного хода.
61		Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 5 км.
62	февраль март	Подъём в гору. Бег по дистанции до 5 км.
63		Контроль бег по дистанции до 5 км.
64		Попеременный 2-х шажный ход.
		Раздел 5. Спортивные игры (17ч.)
65		Техника безопасности на уроках по волейболу. Технические

		действия в волейболе.
66		Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах.
67		Технические действия в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар. Подачи.
68		Передачи мяча, Нападающий удар, подачи. Учебная игра.
69		Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.
70		Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону.
71		Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении.
72		Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра
73		Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
74		Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача в учебной игре. Игра в нападении через 3-ю зону.
75		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
76		Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол
77		Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении.
78		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.
	4 четверть	Раздел 6. Спортивные игры (7 ч.)
79		ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Учебная игра.
80		Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.
81		Передача и ловля мяча. Учебная игра.
82		Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.
83		2 шага бросок после ведения. Учебная игра.
84		Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.

85	апрель –май	Штрафные броски. Учебная игра.
86		Учебная игра в баскетбол
87		Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.
88		Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра
		Раздел 7. Лёгкая атлетика (11 ч.)
89		ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта.
90		Бег с ускорением 30 м.
91		Контроль бега с ускорением 30 м.
92		Прыжки в длину с разбега.
93		Метание мяча. Развитие выносливости.
94		Бег с ускорением 60 м.
95		Контроль бега с ускорением 60 м.
96		Прыжки в высоту.
97		Медленный бег. Прыжки в высоту.
98	Развитие выносливости.	
99	Контроль бега на 2000 м.	
100		Эстафеты с элементами л/атлетики.
101		Подвижные игры с элементами л/атл.
102		Медленный бег