


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 72»
Ленинского района г. Саратова

«Согласовано»


Руководитель ШМО

 Тетерина Е.Н.

Протокол №1
от «29» 08 23 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР МОУ "СОШ
№72"

 Токмина Т.Н.
«30» 08.2023 г.

«Утверждено»

Директор МОУ "СОШ
№72"

 Артемова Т.С.

Приказ №354 от «31»
31.08.2023 г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Составитель/разработчик
Тетерина Е.Н. учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Срок реализации
2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 8-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» № 273/ФЗ от 29.12.2012г.
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. А.П.Матвеева М.: Просвещение, 2019;
- «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева» Москва «Просвещение» 2017;
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- Положения о рабочей программе МОУ «СОШ № 72».

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Исходя из этой цели школьного образования по физической культуре решаются следующие **задачи**:

В 8-9 классе:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся,

материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Структура и содержание учебной программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

Программа включает в себя 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 *«Знание о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя 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 Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное внимание учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Содержание этих тем является перечень необходимых и доступных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно– оздоровительная

деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность».

«Физкультурно– оздоровительная деятельность» ориентирована на решении задач по укреплению здоровья учащихся.

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

«Прикладно ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качеств, физической нагрузке и ее влияние на развитие систем организма. Кроме того, на этих уроках учащиеся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности*. При этом приобретаемые учащимися знания и умения на уроках, должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 134 ч, из расчёта 2 ч в неделю.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта в связи с отсутствием технической базы – раздел футбол изучаться не может (отсутствие футбольного поля).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, мелу использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 8-9 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- 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;
- 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;
- 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений

отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом 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 доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

8 КЛАСС – 68ч.

Знания о физической культуре – 2ч.

Физическая культура в современном обществе.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная физическая культура.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению.

Восстановительный массаж.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 3ч.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Планирование занятий физической культурой.

Физическое совершенствование- 57ч.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (Акробатические упражнения и комбинации; Упражнение и комбинации на гимнастическом бревне (девочки); Ритмическая гимнастика (девочки); Упражнения с прикладной направленностью).

Легкая атлетика (Беговые упражнения; Прыжковые упражнения; Метание малого мяча).

Льжные гонки (Передвижение на лыжах; Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах).

Спортивные игры

Баскетбол (совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол; игра в баскетбол по правилам).

Волейбол (совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол; игра в волейбол по правилам).

Прикладно ориентированная физическая подготовка – 6ч.

1. Прикладно ориентированная физическая подготовка.

2. Общефизическая подготовка.

9 КЛАСС – 68ч.

Знания о физической культуре – 2ч.

Физическая культура в современном обществе.

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

Здоровье и здоровый образ жизни.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой -3ч.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

2. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

3. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование- 57ч.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность -6ч

выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность - 49ч.

Гимнастика с основами акробатики (*Акробатические упражнения и комбинации; Упражнение и комбинации на гимнастическом бревне (девочки); Ритмическая гимнастика (девочки)*).

Легкая атлетика (*Беговые упражнения; Прыжковые упражнения; Метание малого мяча*).

Льжные гонки (*Передвижение на лыжах; Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах*).

Спортивные игры

Баскетбол (*совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол; игра в баскетбол по правилам*).

Волейбол (*совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол; игра в волейбол по правилам*).

Прикладно ориентированная физическая подготовка – бч.

1. Прикладно ориентированная физическая подготовка.

2. Общефизическая подготовка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- *использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*
- *составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*
- *классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*
- *самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*
- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*
- *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока.	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Разделы: Знания о физической культуре (3 часа), Способы двигательной деятельности (4 часа), Физическое совершенствование (61 часа).				
1-2	Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.	2	04.09-08.09	
3	Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата	1	11.09-15.09	

	в спринтерском беге.			
4	Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.	1	11.09-15.09	
5	Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.	1	18.09-22.09	
6	Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.	1	18.09-22.09	
7	Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность.	1	25.09-29.09	
8	Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.	1	25.09-29.09	
9	Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка). Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.	1	02.10-06.10	
10	Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка). Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.	1	02.10-06.10	
11	Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению	1	09.10-13.10	

	профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.			
12	Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	09.10-13.10	
13	Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	16.10-20.10	
14	Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).	1	16.10-20.10	
15	Гармоничное физическое развитие. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.	1	23.10-25.10	
16	Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см.учебник для VII класса). Техника бега с изменением направления. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.	1	23.10-25.10	
17	Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Техника передачи мяча одной рукой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.	1	07.11-10.11	
18	Коэффициент гармоничности. Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении.	1	07.11-10.11	
19	Определение гармоничности собственного телосложения. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.	1	13.11-17.11	

20	Определение гармоничности собственного телосложения. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.	1	13.11-17.11	
21	Стандартные показатели гармоничного телосложения. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.	1	20.11-24.11	
22-23	Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортмена. Её цель и содержание. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.	2	20.11-24.11 27.11-01.12	
24	Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.	1	04.12-08-12	
25	Виды нарушения осанки. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.	1	04.12-08-12	
26-27	Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам.	2	11.12-15.12	
28-29	Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой. Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазании и др.).	2	18.12-22.12	
30	Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей. Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазании и др.).	1	25.12-28.12	
31	Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения. Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазании и др.).	1	25.12-28.12	
32	Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	08.01-12.01	
33	Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	08.01-12.01	
34	Массаж и история его появления. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными	1	15.01-19.01	

	лыжными ходами.			
35-36	Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	2	15.01-19.01	
37-38	Современные виды массажа и их предназначение. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	2	22.01-26.01	
39	Гигиенические правила проведения процедур массажа. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1	29.01-02.02	
40-41	Характеристика основных приёмов восстановительного массажа. Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами.	2	29.01-02.02 05.02-09.02	
42-43	Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	2	12.02-16.02	
44	Роль и значение адаптивной физической культуры как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	1	19.02-22.02	
45	Роль и значение адаптивной физической культуры как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	19.02-22.02	
46	Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	1	26.02-01.03	
47	Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.	1	26.02-01.03	
48-49	Роль и значение лечебной физической культуры в жизнедеятельности современного человека. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение	2	04.03-08.03	

	функциональных и адаптивных свойств основных систем организм.			
50	Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.	1	11.03-15.03	
51	Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	1	11.03-15.03	
52	Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.	1	18.03-22.03	
53	Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.	1	18.03-22.03	
54	Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки. Техника передачи мяча в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.	1	01.04-05.04	
55	Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия. Техника приёма мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.	1	01.04-05.04	
56	Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.	1	08.04-12.04	
57	Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной	1	08.04-12.04	

	подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия. Техничко-тактические действия в защите.			
58	Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека. Техничко-тактические действия в защите.	1	15.04-19.04	
59	Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека. Игра в волейбол по правилам.	1	22.04-26.04	
60-61	Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий. Игра в волейбол по правилам.	2	22.04-26.04 29.04-03.05	
62	Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.	1	06.05-10.05	
63	Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	06.05-10.05	
64-65	Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.	2	13.05-17.05	
66	Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.	1	20.05-24.05	
67	Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым	1	20.05-24.05	

	ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.			
68	Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.	1	20.05-24.05	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч)</i> <i>Раздел 3. Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика(10ч.)</i>	11		
1-2	Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча.	2	5.09 5.09	
3-4	Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча.	2	12.09 12.09	
5-6	Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.	2	19.09 19.09	
7-8-9	Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.	3	26.09 26.09 3.10	
10-11	Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.	2	3.10 10.10	
	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре(1ч.)</i> <i>Раздел 3. Физическое совершенствование:</i>	12		

	<i>Баскетбол (11ч.)</i>			
12	Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол.	1	10.10	
13	Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации. Техника передачи мяча одной рукой снизу.	1	17.10	
14	Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.	1	17.10	
15	Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.	1	24.10	
16	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	1	24.10	
17	Техника броска мяча одной рукой в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.	1	7.11	
18	Режим питания и его основные характеристики. Техника штрафного броска.	1	7.11	
19	Правила подбора дневного рациона питания. Техника штрафного броска.	1	14.11	
20	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека. Игра в баскетбол по правилам.	1	14.11	
21	Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	1	21.11	
22- 23	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в	2	21.11 28.11	

	баскетбол по правилам.			
	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч.)</i> <i>Раздел 3. Физическое совершенствование:</i> <i>Гимнастика с основами акробатики(8 ч.)</i>	10		
24	Целебные свойства бани. История банных процедур. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.	1	28.11	
25	Банная процедура у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения. Совершенствование техники кувырка с разбега.	1	5.12	
26	Лечебные свойства банных процедур. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши). Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки).	1	5.12	
27	Правила проведения банных процедур. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне (девушки).	1	12.12	
28	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне (девушки).	1	12.12	
29	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью. Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девушки).	1	19.12	
30	Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девушки).	1	19.12	
31	Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и	1	26.12	

	вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши). Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки).			
32	Общие правила оказания первой доврачебной помощи. Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций (девушки).	1	26.12	
33	Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка. Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (юноши). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций (девушки).	1	9.01	
	<i>Раздел 2. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой (2ч.)</i> <i>Раздел 3. Физическое совершенствование: Лыжные гонки (11ч.)</i>	13		
34	Виды труда. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.	1	9.01	
35	Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.	1	16.01	
36	Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.	1	16.01	
37	Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Техника одновременного бесшажного хода.	1	23.01	
38	Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном	1	23.01	

	виде профессиональной деятельности. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.			
39	Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Техника торможения боковым соскальзыванием.	1	30.01	
40	Связь выносливости с физической работоспособностью. Техника торможения боковым соскальзыванием.	1	30.01	
41	Комплексы упражнений для развития общей выносливости. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием.	1	6.02	
42	Комплексы упражнений для развития общей выносливости. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1	6.02	
43	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой.	1	13.02	
44	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.	1	13.02	
45-46	Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия.	2	20.02 20.02	
	<i>Раздел 2. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой (2ч.)</i> <i>Раздел 3. Физическое совершенствование: Волейбол (11ч.)</i>	13		
47	Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.	1	27.02	
48	Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы. Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	1	27.02	
49	Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	1	5.03	
50	Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости. Техника приёма мяча одной рукой с	1	5.03	

	последующим перекатом в сторону.			
51	Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1	12.03	
52	Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости. Техника прямого нападающего удара.	1	12.03	
53	Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.	1	19.03	
54	Комплекс упражнений для развития простой реакции. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	1	19.03	
55	Комплекс упражнений для развития координации движений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места.	1	2.04	
56	Комплекс упражнений для развития координации движений. Техника группового блокирования.	1	2.04	
57	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Игра в волейбол по правилам.	1	9.04	
58	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам.	1	9.04	
59	Технико-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам.	1	16.04	
	<i>Раздел 2. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой (1ч.)</i> <i>Раздел 3. Физическое совершенствование: Легкая атлетика (8ч.)</i>	7		
60	Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча.	1	16.04	
61	Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча.	1	23.04	
62	Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых	1	23.04	

	упражнений, упражнений в метании малого мяча.			
63	Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.	1	7.05	
64	Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.	1	7.05	
65-66	Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.	2	14.05 14.05	
67-68	Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.	2	21.05 21.05	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А.П.Матвеева:

- Физическая культура. 8-9 классы.(Москва «Просвещение» 2017)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы основного общего образования. Физическая культура		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 8-9 классы	Д	
1.4	Научно- популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
	<i>гимнастика</i>		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
2.3	Козёл гимнастический	Г	
2.4	Конь гимнастический	Г	
2.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.6	Скамейка гимнастическая	Г	
2.7	Коврик гимнастический	Г	
2.8	Маты гимнастические	Г	
2.9	Мяч набивной (1кг, 2кг, 3кг)	Г	
2.10	Скакалка гимнастическая	Г	
2.11	Палка гимнастическая	К	
2.12	Обруч гимнастический	Г	
2.13	Мяч малый (теннисный)	Г	
	<i>Легкая атлетика</i>		
2.14	Рулетка измерительная (10м, 50м)	Д	
	<i>Спортивные игры</i>		
2.15	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2.16	Мячи баскетбольные	Г	
2.17	Сетка волейбольная	Д	
2.18	Мячи волейбольные	Г	
2.19	Мячи футбольные	Г	
2.20	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	<i>Средства доврачебной помощи</i>		
2.21	Аптечка медицинская	Д	
3 Спортивные залы (кабинеты)			
3.1.	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек.

3.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
4	Пришкольный стадион		
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Льжная трасса	Д	

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовки.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

- опрос в устной и письменной форме;
- программированный;
- демонстрации;
- наблюдения;
- упражнения;
- вызов;
- комбинированный;
- практического выполнения;
- Тестирования.

Формы организации деятельности учащихся на уроках:

- посменная
- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Виды контроля: предварительный, текущий, контрольный, итоговый.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня физического развития физической культуры.

Оценивание деятельности обучающихся.

Методы контроля знаний о физической культуре:

1. **метод опроса** применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала или после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок;
2. **программированный метод**, учащиеся получают карточки с вопросами и ответов на них. Они должны выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально;
3. **метод демонстрации** позволяет проверить знания учащихся в конкретной деятельности.

Отметка «5» выставляется за ответ в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

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

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации.

Методы контроля техники двигательных действий:

1. метод наблюдения:

скрытого;

открытого(учащиеся знают , что будет оценивать учитель);

2. **метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий;

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

4. **комбинированный метод** позволяет одновременно с проверкой знаний оценить освоения техники.

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

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

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

Это могут быть: построение, перестроение, упражнения на осанку, акробатические упражнения, равновесие и т.д.

Методы контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность:

1. метод наблюдения;

2. метод опроса;

3. метод практического выполнения.

Отметка «5» - учащиеся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней гимнастики. При этом учащиеся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» учащиеся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценки сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание:

исходный уровень достижений учащихся;

особенности развития двигательных способностей;

динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.
 Задания по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми.
 При оценки физической подготовленности приоритетным является темп прироста результатов.
 Итоговая отметка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие:

знания о физической культуре,
 двигательные умения и навыки,
 умения осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность,
 сдвиги в показателях физической подготовленности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контрольные упражнения	8 класс			Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0			
2. Бег 60м	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8			
3.Бег 1000м	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15			
4.Прыжки в длину с места	180	175	160	175	160	155			
5.Прыжок в высоту	110	105	100	100	95	90			
6.Метания мяча	35	32	29	32	29	25			
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения								
8. Подтягивания	10	8	5						
9.Отжимания	25	20	15	19	13	9			
10.Бег на лыжах(3км)	14,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30			

Контрольные упражнения	9 класс			Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9			
2. Бег 60м	8,5	9,2	10,0	9,4	10	10,5			
3.Бег 1000м	3,40	4,10	4,40	4,10	4,40	5,10			
4.Прыжки в длину с места	190	180	170	180	175	160			
5.Прыжок в высоту	115	110	105	105	100	95			
6.Метания мяча	45	40	31	28	23	18			
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения								
8. Подтягивания	11	9	6						
9.Отжимания	32	27	22	20	15	10			
10.Бег на лыжах(2 км)	10,20	10,40	11,00	12,00	12,45	13,30			