

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЛЮЧИ-БУЛАКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____/Кузьмин О.Е./

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР

_____/Казанцева

О.В./

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____/Рябцева Е.Д./

Приказ № 74

от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре в 8-9 классах**

2023-2024 учебный год

Составитель:

Кочнев Александр Николаевич,

учитель физической культуры,

первая квалификационная категория

с.Ключи-Булак

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 8-9 класса составлена с учетом следующих нормативных документов: **на основе нормативных документов:**

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- примерной основной образовательной программой ООО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию: ООО – протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «О утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» приказом Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 года № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Основной образовательной программой основного общего образования (ФГОС) МКОУ «Ключи-Булакская СОШ», рассмотренной на педагогическом совете (Протокол № 1 от 30.08.2018 г.) и утвержденной приказом директора № 132 от 01 сентября 2018 г;
- Основной образовательной программой основного общего образования (ФГОС-2021) МКОУ «Ключи-Булакская СОШ», рассмотренной на педагогическом совете (Протокол № 1 от 30.08.2022 г.) и утвержденной приказом директора № 78 от 01 сентября 2022 г;
- Уставом МКОУ «Ключи-Булакская СОШ».

- ГТО)

- **с учётом:**

- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое

совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В авторской программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Планируемые результаты обучения

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- формировать умения 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; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсев; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Упражнения лыжной подготовки.*¹ Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Плавательные упражнения. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.

Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс.

Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.

Нырание в длину.

Проплывание тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта)

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (6-9 классы)

№	Вид	Количество часов		
		(уроков)		
		Класс		
		VIII	IX	
1	Легкая атлетика	27	27	
1.1	Основы знаний о	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	15	
1.3	Спортивные игры	24	24	
1.4	Лыжная подготовка	18	18	
1.5	Гимнастика с	18	18	
	Итого	102	102	476

Календарно - тематическое планирование для 8 класса

№ урока	Дата проведения	Раздел программы	Тема урока
1		Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Изучение техники низкого старта 30м.
2		Лёгкая атлетика	Совершенствования специальных беговых упражнений.
3		Лёгкая атлетика	Повторение техники спринтерского бег.
4		Лёгкая атлетика	Повторение техники эстафетного бега
5		Лёгкая атлетика	Повторение скоростного бега с низкого старта.
6		Лёгкая атлетика	Контроль. Бег 100 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
7		Лёгкая атлетика	Повторение техники прыжков в длину с места
8		Лёгкая атлетика	Развитие выносливости.
9		Лёгкая атлетика	Контроль. Прыжок в длину с места Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
10		Лёгкая атлетика	Стандартизированная диагностическая работа.
11		Лёгкая атлетика	Повторение техники метание мяча (150 г)
12		Лёгкая атлетика	Контроль. Учет метания мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
13		Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.
14		Баскетбол	Повторение техники ведение мяча с пассивным сопротивлением.
15		Баскетбол	Изучение техники броска мяча в прыжке с пассивным сопротивлением
16		Баскетбол	Закрепление техники броска мяча на месте с пассивным сопротивлением
17		Баскетбол	Изучение личной защиты
18		Баскетбол	Изучение зонной защиты
19		Баскетбол	Контроль. Бросок одной рукой от плеча с места
20		Баскетбол	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении парами
21		Баскетбол	Совершенствование техники ведения мяча
22		Баскетбол	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении парами
23		Баскетбол	Закрепление приемов передвижений и остановок игрока
24		Баскетбол	Контроль. Ведение мяча.

25		Баскетбол	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места.
26		Баскетбол	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча
27		Баскетбол	Изучение игровых сочетаний
28		Баскетбол	Повторение техники выбивания и вырывания мяча.
29		Баскетбол	Развитие координационных способностей
30		Баскетбол	Совершенствование штрафного броска
31		Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Повторение строевой подготовки.
32		Гимнастика	Повторение техники подтягивания в висе.
33		Гимнастика	Совершенствование упражнений в висе.
34		Гимнастика	Контроль. Подтягивания в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
35		Гимнастика	Развитие силовых способностей
36		Гимнастика	Повторение техники опорных прыжков
37		Гимнастика	Совершенствование прыжка способом «согнув ноги»
38		Гимнастика	Совершенствование прыжка боком с поворотом на 90°.
39		Гимнастика	Контроль. Опорный прыжок.
40		Гимнастика	Развитие гибкости
41		Гимнастика	Контроль. Наклон вперед из положения стоя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
42		Гимнастика	Повторение техники акробатических упражнений
43		Гимнастика	Совершенствования кувырок назад, стойка на лопатках
44		Гимнастика	Совершенствования лазание по канату в два-три приема
45		Гимнастика	Развитие силовых способностей
46		Гимнастика	Контроль. Лазание по канату в два-три приема
47		Гимнастика	Совершенствование техники мост и поворот в упор на одном колене.
48		Гимнастика	Контроль. Акробатические упражнения
49		Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники скользящего шага
50		Лыжная подготовка	Совершенствование техники попеременно двухшажному ходу
51		Лыжная подготовка	Совершенствование техники одновременно бесшажный ход

52		Лыжная подготовка	Совершенствование одновременный двухшажный ход
53		Лыжная подготовка	Изучение техники коньковый ход без палок.
54		Лыжная подготовка	Изучения перехода с попеременных ходов на одновременные.
55		Лыжная подготовка	Закрепление техники одновременно одношажного хода.
56		Лыжная подготовка	Совершенствования техники поворот «плугом»
57		Лыжная подготовка	Развитие физических качеств
58		Лыжная подготовка	Закрепление техники передвижения.
59		Лыжная подготовка	Развитие выносливости
60		Лыжная подготовка	Контроль. Прохождение дистанции
61		Лыжная подготовка	Совершенствование техники одновременно одношажного хода.
62		Лыжная подготовка	Совершенствование торможение и поворот « плугом».
63		Лыжная подготовка	Контроль. Спуски и подъёмы.
64		Лыжная подготовка	Совершенствование. Попеременный двухшажный ход.
65		Лыжная подготовка	Совершенствование. одновременный бесшажный ход.
66		Лыжная подготовка	Изучение вариантов лыжной эстафеты.
67		Баскетбол	Совершенствование сочетаний приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением
68		Баскетбол	Совершенствование техники быстрого прорыва
69		Баскетбол	Изучение взаимодействия двух игроков через заслон
70		Баскетбол	Закрепление техники взаимодействие двух игроков через заслон
71		Баскетбол	Контроль. Учет сочетаний передвижений и остановок
72		Баскетбол	Совершенствование взаимодействие игроков защиты и нападения
73		Баскетбол	Совершенствование. Использование быстрого прорыва
74		Баскетбол	Контроль. Передача мяча различными способами.
75		Баскетбол	Закрепление тактики взаимодействие трёх игроков
76		Волейбол	Инструктаж по ТБ. Повторение техники стойки и передвижения игрока .

77		Волейбол	Повторение техники нижней прямой подачи мяча.
78		Волейбол	Закрепление техники нижней прямой подачи мяча.
79		Волейбол	Изучение техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.
80		Волейбол	Обучение техники прямой нападающий удар после подбрасывания мяча
81		Волейбол	Совершенствование отбивание мяча кулаком через сетку
82		Волейбол	Закрепление техники комбинации из разученных перемещений
83		Волейбол	Совершенствования техники передачи мяча в тройках после перемещения
84		Волейбол	Совершенствования техники нападающего удара.
85		Волейбол	Совершенствование передачи мяча в тройках после перемещения
86		Волейбол	Закрепление техники приёмов и передачи мяча.
87		Волейбол	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.
88		Волейбол	Совершенствования техники передачи мяча во встречных колоннах
89		Волейбол	Изучение верхней прямой подачи.
90		Волейбол	Совершенствование нападающего удара после передачи
91		Волейбол	Закрепление техники нападающего удара в тройках через сетку
92		Волейбол	Контроль. Нижняя прямая подача
93		Волейбол	Совершенствования техники владения мячом.
94			Стандартизированная диагностическая работа
95		Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Закрепление техники прыжка в высоту
96		Лёгкая атлетика	Закрепление техники прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега.
97		Лёгкая атлетика	Контроль. Прыжок в высоту
98		Лёгкая атлетика	Совершенствования спринтерского бега с низкого старта.
99		Лёгкая атлетика	Изучение техники стартовый разгон и бег по дистанции
100		Лёгкая атлетика	Изучение финиширования
101		Лёгкая атлетика	Развитие скоростных качеств
102		Лёгкая атлетика	Совершенствование эстафетного бега

Календарно - тематическое планирование для 9 класса

№ урока	Дата проведения	Раздел программы	Тема урока
1		Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Повторение техники спринтерского бега.

2		Лёгкая атлетика	Совершенствования специальных беговых упражнений.
3		Лёгкая атлетика	Закрепление техники спринтерского бег.
4		Лёгкая атлетика	Закрепление техники эстафетного бега
5		Лёгкая атлетика	Контроль. Бег 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
6		Лёгкая атлетика	Совершенствование двигательных способностей.
7			Стандартизированная диагностическая работа
8		Лёгкая атлетика	Повторение техники метание мяча (150 г)
9		Лёгкая атлетика	Контроль. Учет метания мяча Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
10		Лёгкая атлетика	Повторение техники прыжков в длину с места
11		Лёгкая атлетика	Контроль. Прыжок в длину с места Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
12		Лёгкая атлетика	Развитие выносливости.
13		Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Закрепление приемов передвижений и остановок игрока.
14		Баскетбол	Совершенствование техники ведение мяча с пассивным сопротивлением.
15		Баскетбол	Повторение техники броска мяча в прыжке.
16		Баскетбол	Закрепление техники броска мяча в прыжке
17		Баскетбол	Повторение тактических действий в нападении.
18		Баскетбол	Повторение тактических действий в защите.
19		Баскетбол	Контроль. Бросок мяча после ведения.
20		Баскетбол	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди.
21		Баскетбол	Совершенствование техники ведения мяча.
22		Баскетбол	Закрепление тактических приёмов в нападении.
23		Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока
24		Баскетбол	Контроль. Ведение мяча.
25		Баскетбол	Закрепление техники броска одной рукой от плеча в прыжке.
26		Баскетбол	Совершенствование техники передачи мяча различными способами.
27		Баскетбол	Закрепление игровых сочетаний
28		Баскетбол	Совершенствование техники выбивания мяча
29		Баскетбол	Развитие координационных способностей

30		Баскетбол	Совершенствование техники вырывания мяча
31		Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Повторение строевой подготовки.
32		Гимнастика	Повторение техники перестроениям в колонне и шеренге.
33		Гимнастика	Закрепление техники упражнений в висе.
34		Гимнастика	Развитие силовых способностей
35		Гимнастика	Повторение техники лазание по канату в два-три приема
36		Гимнастика	Контроль. Подтягивания в висе Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
37		Гимнастика	Повторение техники опорных прыжков
38		Гимнастика	Совершенствование прыжка способом «согнув ноги»
39		Гимнастика	Совершенствование прыжка боком с поворотом на 90°.
40		Гимнастика	Контроль. Опорный прыжок.
41		Гимнастика	Развитие гибкости
42		Гимнастика	Контроль. Наклон вперед из положения стоя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Изучение акробатических упражнений
43		Гимнастика	Развитие силовых способностей
44		Гимнастика	Повторение техники кувырок назад, стойка ноги врозь
45		Гимнастика	Совершенствования кувырок назад, стойка на лопатках
46		Гимнастика	Повторение техники длинный кувырок.
47		Гимнастика	Закрепление акробатических упражнений.
48		Гимнастика	Развитие координационных способностей
49		Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники скользящего шага
50		Лыжная подготовка	Совершенствование техники попеременно двухшажному ходу
51		Лыжная подготовка	Совершенствование техники одновременно бесшажный ход
52		Лыжная подготовка	Изучение техники попеременный четырёхшажный ход.
53		Лыжная подготовка	Повторение техники коньковый ход без палок.
54		Лыжная подготовка	Закрепление перехода с попеременных на одновременный ход

55		Лыжная подготовка	Обучение способам преодоления контр уклона.
56		Лыжная подготовка	Совершенствования спусков.
57		Лыжная подготовка	Развитие физических качеств
58		Лыжная подготовка	Закрепление техники передвижения.
59		Лыжная подготовка	Развитие выносливости
60		Лыжная подготовка	Контроль. Попеременный четырёхшажный ход.
61		Лыжная подготовка	Закрепление техники подъёмов.
62		Лыжная подготовка	Совершенствование техники прохождения дистанции.
63		Лыжная подготовка	Контроль. Спуски и подъёмы.
64		Лыжная подготовка	Совершенствование эстафеты на лыжах.
65		Лыжная подготовка	Совершенствования лыжных гонок.
66		Лыжная подготовка	Развитие выносливости.
67		Баскетбол	Закрепление техники ведения, передачи, броска с сопротивлением
68		Баскетбол	Совершенствование техники быстрого прорыва
69		Баскетбол	Закрепление взаимодействия двух игроков через заслон
70		Баскетбол	Совершенствование техники взаимодействие двух игроков через заслон
71		Баскетбол	Контроль. Учет сочетаний передвижений и остановок
72		Баскетбол	Совершенствование взаимодействие игроков защиты и нападения
73		Баскетбол	Закрепление способов быстрого прорыва
74		Баскетбол	Контроль. Передача мяча различными способами.
75		Баскетбол	Закрепление позиционного нападения.
76		Волейбол	Инструктаж по ТБ. Закрепление техники передвижения игрока .
77		Волейбол	Повторение техники нижней прямой подачи мяча.
78		Волейбол	Закрепление техники нижней прямой подачи мяча.
79		Волейбол	Изучение техники приёма мяча от сетки.
80		Волейбол	Повторение техники прямой нападающий удар.

81		Волейбол	Изучение техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.
82		Волейбол	Совершенствование техники комбинации из разученных приёмов.
83		Волейбол	Совершенствования техники передачи мяча в тройках после перемещения
84		Волейбол	Закрепление техники нападающего удара.
85		Волейбол	Совершенствование передачи мяча в тройках после перемещения
86		Волейбол	Совершенствование приёмов и передачи мяча.
87		Волейбол	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.
88		Волейбол	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.
89		Волейбол	Совершенствование верхней прямой подачи.
90		Волейбол	Закрепление нападающего удара после передачи.
91		Волейбол	Закрепление техники нападающего удара в тройках через сетку
92		Волейбол	Контроль. Нижняя прямая подача
93		Волейбол	Совершенствования тактики игры в защите.
94			Стандартизированная диагностическая работа.
95		Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Повторение техники прыжка в высоту
96		Лёгкая атлетика	Закрепление прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега.
97		Лёгкая атлетика	Контроль. Прыжок в высоту
98		Лёгкая атлетика	Развитие скоростных качеств
99		Лёгкая атлетика	Повторение техники метания мяча.
100		Лёгкая атлетика	Закрепление техники метания мяча на дальность.
101		Лёгкая атлетика	Контроль. Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
102		Лёгкая атлетика	Совершенствование эстафетного бега