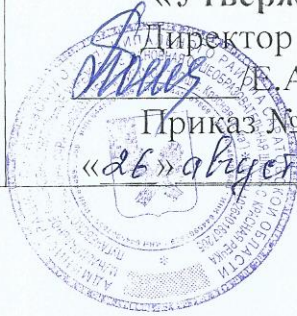


Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с. Красная Речка Пугачевского района Саратовской области»

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР <i>Удачина</i> /Т.А.Удачина/ «25» августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор школы <i>Потапова</i> Е.А.Потапова/ Приказ № <u>144</u> от «26» августа 2021 г.</p>
--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Энгельман Ирины Сергеевны

8-9 класс

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 9 от
«26» августа 2021г.

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8-9 класса составлена на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказа Минобрнауки РФ от 7.12.2010 № 1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011 №19644).
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 « 40937»);
4. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре (Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2016. – Стандарты второго поколения), с учетом авторской программы под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича \Рабочие программы. Физическая культура 1–11 классы Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 8-9 классы: под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2019 г.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что она строится как продолжение и развитие программы основной школы.

Место учебного курса в учебном плане: Программа 8 класса рассчитана на 68 ч. в год (2 часа в неделю), программа 9 класса рассчитана на 65 часов в год (2 часа). Программой предусмотрено проведение: контрольных зачетов, соревнований, тестовые зачеты.

Цель рабочей программы: - формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих

задач:

- укреплять здоровье, развивать основные физические и психические качества организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей, корригирующей направленностью;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности изучения на второй ступени образования.

Общая характеристика учебного предмета

Данная программа рассчитано на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием, стандартным набором спортивного инвентаря и оборудования. Физическая культура является частью образовательной области и разработан

с учетом логики учебного процесса общего среднего образования, межпредметных и внутрипредметных связей, планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

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

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

**Учебно-тематический план
по физической культуре**

Класс: 8

Учитель: Энгельман Ирина Сергеевна

Количество часов:

8 класс - 68 часов в неделю – 2 часа.

Планирование составлено на основе: программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре: « Физическая культура. Рабочие программы. Учебная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха».

Класс: 8 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов.	Дата		ИКТ	Примечан
			план	факт		

	Определение ОФК. (2часа)					ие
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	02.09			«Возрождение ГТО»
2.	Первичный инструктаж на рабочем месте (л/а, спортивные и подвижные игры), оказание первой медицинской помощи.	1	06.09			

Легкая атлетика (17часов)

3.	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	09.09			Презентация летние «Олимпийские игры»
4.	Бег 30 метров (2-3 повторения).	1	13.09			
5.	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1	16.09			
6.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	20.09			
7.	Бег 60 метров (2-3 повторения).	1	23.09			
8.	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	27.09			
9.	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание (м).	1	30.09			
10.	Наклоны вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	04.10			
11.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	07.10			

12.	Бег 1000 метров с фиксированием результата.	1	11.10			
13.	Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 метров.	1	14.10			
14.	Бег 60 метров на результат.	1	18.10			
15.	Обучение прыжкам в длину «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	21.10			
16.	Обучение прыжкам в длину «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	25.10			
17.	Обучение метанию малого мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	28.10			
18.	Обучение метанию малого мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	08.11			
19.	Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров (д), 2000 метров (м).	1	11.11			
Футбол. (7 часов)						
20.	Изучение стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1	15.11			
21.	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1	18.11			
22.	Изучение ведения и отбора мяча.	1	22.11			
23.	Закрепление комбинации из основных элементов игры в футбол.	1	25.11			
24.	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.	1	29.11			
25.	Двусторонняя игра в футбол.	1	02.12			

26.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	06.12			
Баскетбол. (9 часов)						
27.	Обучение технике передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	09.12			
28.	Освоение ловли и передачи мяча.	1	13.12			
29.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	16.12			
30.	Обучение ведению мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1	20.12			
31.	Обучение броску двумя руками с места.	1	23.12			
32.	Обучение броску мяча одной рукой от плеча, с места и в движении.	1	27.12			
33.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	1	10.01			
34.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	13.01			
35.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	17.01			
Волейбол. (10 часов)						
36.	Обучение элементам техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1	20.01			
37.	Обучение комбинации из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.	1	24.01		Презентация «Зимние Олимпийские	

					игры»	
38.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	27.01			
39.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	31.01			
40.	Обучение технике нижней подачи в 3-6 метрах от сетки.	1	03.02			
41.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1	07.02			
42.	Комбинации из основных элементов (прием, передача, удар).	1	10.02			
43.	Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом.	1	14.02			
44.	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0).	1	17.02			
45.	Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола.	1	21.02			
	Лыжная подготовка (4 часа)					
46.	Краткая характеристика вида спорта. Освоение техники лыжных ходов. ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1	24.02			
47.	Освоение техники лыжных ходов (коньковый ход)	1	28.02			
48.	Освоение техники лыжных ходов (классический) ,торможение «плугом»	1	03.03			
49.	Освоение техники лыжных ходов. Подъем в гору «Лесенкой»	1	05.03			
О3. Гимнастика с основами акробатики. (9 часов)						

50.	Теория: «Оказание первой помощи». Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте, перестроение в движении: в колонну по два, по три, в колонну по одному.	1	10.03		Презентация «Гимнастика»	
51.	Обучение кувырку вперед-назад.	1	14.03			
52.	Обучение кувырку вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1	17.03			
53.	Обучение кувырку вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат.	1	21.03			
54.	Обучение стойке на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	1	04.04			
55.	Обучение стойке на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	1	07.04			
56.	Обучение комплексу корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1	11.04			
57.	Обучение комплексу корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1	14.04			
58.	Обучение вольным упражнениям с использованием танцевальных элементов (тип зарядки). Зачет.	1	18.04			
	Легкая атлетика (9 часов)					
59.	Обучение прыжку на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута).	1	21.04			
60.	Обучение игровым упражнениям с набивным мячом в сочетании с	1	25.04			

	прыжками и метанием.					
61.	Равномерный бег 6 минут.	1	28.04			
62.	Закрепление техники метания малого мяча в цель с 7-8 метров.	1	05.05			
63.	Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале.	1	12.05			
64.	Закрепление техники тройного прыжка с места.	1	16.05			
65.	Серия упражнений из: бег на 15 метров, отжимание в упоре лежа, выпрыгивание из приседа, броски набивного мяча, прыжки на двух ногах.	1	19.05			
66.	Закрепление бега 500 метров (м), (д). Зачетный урок.	1	23.05			
67.	Бег 60 метров. Зачетный урок.	1	26.05			
68.	Эстафетный бег 4X100 метров.	1	30.05			
Итого:		68 часов				

Класс – 9

Учитель - Энгельман Ирина Сергеевна

Кол-во часов

Всего 9 кл. – 65 часа.; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе –

Комплексной программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

7-е издание, Москва «Просвещение» 2019.

Учебник- Физическая культура 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 7-е издание, Москва «Просвещение» 2019г.

№ урока	9 класс Наименование разделов и тем	Кол-во час.	Дата проведения		ИКТ	Примечание
			План	Факт		
Легкая атлетика (16 часов)						
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	02.09			
2	Первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи	1	07.09			
3	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие силы и выносливости	1	09.09			
4	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	1	14.09			
5	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	1	16.09			
6	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	1	21.09			
7	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	1	23.09			
8	Бег 1000 метров (равномерный), ОРУ на развитие выносливости	1	28.09			
9	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	1	30.09			
10	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1	05.10			
11	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	07.10			
12	Бег 1000 метров с фиксированием результата Контрольный зачет.	1	12.10			
13	Низкий старт, бег с ускорением до 80-100 метров	1	14.10			
14	Бег 100 метров на результат	1	19.10			
15	Бег 60 метров на результат	1	21.10			
16	Прыжки в длину «согнув ноги» (Совершенствование) с 11-13 шагов разбега	1	26.10			

17	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. Совершенствование	1	28.10			
18	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	1	09.11			
Футбол (7часов)						
19	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону. Совершенствование	1	11.11			
20	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёмом	1	16.11			
21	Ведение мяча, отбор мяча. Совершенствование	1	18.11			
22	Комбинации из основных элементов игры в футбол Совершенствование	1	23.11			
23	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	1	25.11			
24	Двусторонняя игра в футбол	1	30.11			
25	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Тестовый зачет.	1	02.12			
Баскетбол (9 часов)						
26	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Совершенствование	1	07.12			
27	Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1	09.12			
28	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	14.12			
29	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Совершенствование	1	16.12			
30	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование	1	21.12			
31	Броски мяча в корзину . Совершенствование	1	23.12			
32	Вырывание, выбивание мяча Совершенствование	1	28.12			
33	Игра в баскетбол по основным правилам	1	11.01			
34	Игра в баскетбол по основным правилам . Тестовый зачет.	1	13.01			
Лыжная подготовка (6 часов)						
35	Краткая характеристика вида спорта. Освоение техники лыжных ходов	1	18.01			
36	Коньковый ход, торможение «плугом»	1	20.01			
37	Классический ход. «Гонки на выбывание»	1	25.01			
38	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км.	1	27.01			
39	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Прохождение дистанции до 5 км.	1	01.02			
40	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	03.02			

Волейбол (14 часов)						
41	Совершенствование Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	08.02			
42	Совершенствование Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	1	10.02			
43	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1	15.02			
44	Закрепление Нижней подачи, подача в заданную часть площадки.	1	17.02			
45	Совершенствование Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	22.02			
46	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	1	24.02			
47	Совершенствование Основных элементов перемещений и владения мячом	1	01.03			
48	Игра в нападении в третьей зоне	1	03.03			
49	Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола Совершенствование	1	10.03			
50	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	1	15.03			
51	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	1	17.03			
52	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	22.03			
53	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	05.04			
54	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Тестовый зачет.	1	07.04			
	ОРУ (8 часов)					
55	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи	1	12.04			
56	ОРУ с повышенной амплитудой движений	1	14.04			
57	Теория: «Рациональное питание». Комбинации из: Бег «паучком», отжимание в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке	1	19.04			
58	Зачетный урок: прыжки в длину с места.	1	21.04			
59	Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	26.04			

60	Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора)	1	28.04			
61	Учётный урок по прыжкам в длину с места	1	05.05			
62	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	1	12.05			
Легкая атлетика (9 часов)						
63	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	17.05			
64	Учётный урок по бегу на 1000 метров Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	1	19.05			
65	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров. Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание в упоре на параллельных брусьях	1	24.04			
Всего		65 часов				

Содержание тем учебного курса

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формируемые УУД
1.	Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	17 часов 11 часов 6 часов	Предметные результаты к разделу. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Метапредметные результаты к разделу (УУД). Метапредметные результаты характеризуют уровень

			<p>сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.</p> <p>Личностные результаты к разделу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
2.	<p>Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. Лыжная подготовка.</p>	<p>19 часов 9 часов 6 часов-9 класс; 4 часа -8 класс;</p>	<p>Предметные результаты к разделу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; • способность составлять планы занятий с использованием

			<p>физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p> <p>умение 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</p> <p>Метапредметные результаты к разделу (УУД).</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; • владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; <p>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий Личностные результаты к разделу. В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); Овладеть упражнениями на гибкость, технику их исполнения.</p>
3.	<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол</p> <p>Футбол</p> <p>Волейбол</p>	<p>26 часов- 8 класс</p> <p>30 часов – 9 класс</p> <p>9 часов</p> <p>7 часов</p>	<p>Предметные результаты к разделу.</p> <p>- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них</p>

	<p>10 часов – 8 класс; 14 часов – 9 класс;</p>	<p>индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; <p>умение 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.</p> <p>Метапредметные результаты к разделу (УУД).</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; • владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; <p>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p> <p>Личностные результаты к разделу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; • владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); • участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание
4.	Двигательные умения и навыки. Легкая атлетика.	9 часов 9 часа	<p>Предметные результаты к разделу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; - способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и

		<p>координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения</p> <p>Метапредметные результаты к разделу (УУД).</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; • владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; <p>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p> <p>Личностные результаты к разделу. В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);</p>
--	--	--

Содержание тем учебного курса

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики .

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика .

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушапагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки [6](#).

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча

внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Двигательные умения и навыки (17 часов).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. (9 часов) Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Спортивные игры (26 часов)

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам. Подвижные игры с элементами волейбола. Игры по правилам. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игры по правилам.

Футбол Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

Лыжная подготовка. (лыжные гонки) (6 часов) -9 класс, (4 часа)- 8 класс. Краткая характеристика вида спорта. Освоение техники лыжных ходов.

Лёгкая атлетика. (26 часов)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка. Учетные уроки. Тестовые упражнения, соревновательная деятельность.

Планируемые результаты

По окончании 8 - 9 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности приведенных ниже в таблице:

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Основные требования к обучающимся по окончании курса Физическая культура», который полностью соответствует стандарту второго поколения. Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и использованию приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни».

Метапредметные результаты. Учащиеся научится:

В области познавательной культуры:

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его связь со здоровьем, физическим развитием и профилактикой вредных привычек

В области нравственной культуры:

- относиться бережно к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявить доброжелательность, уважительное отношение к окружающим

В области трудовой культуры:

- использовать занятия физической культурой для профилактики психического и умственного утомления

В области эстетической культуры:

- формировать красоту телосложения и осанки человека с помощью физических упражнений

В области коммуникативной культуры:

- - владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной форме в процессе совместной деятельности
- *В области физической культуры:*
- - использовать физические упражнения из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- - владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты. Учащиеся научится:

В области познавательной культуры:

- - знать историю спорта и олимпийского движения, их влияния на укрепление мира и дружбы между народами;
- - знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- - выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности и управлять своими эмоциями

В области трудовой культуры:

- уметь преодолевать трудности.

В области эстетической культуры:

- проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры:

- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.

В области физической культуры:

- составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Личностные результаты. Учащиеся научится:

В области познавательной культуры:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития

В области нравственной культуры:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности - разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- поддерживать хорошее телосложение и осанку посредством занятий физической культурой

В области коммуникативной культуры:

- оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

В области физической культуры:

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

Планируемые результаты подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9

Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	800	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	850	1050-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	900	950-1000	1250
		15	1100	1250-1350	1500		1100-1150	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результата.

Учебно-методическое обеспечение

Оборудование при обучении физической культурой: Баскетбольные мячи, баскетбольные щиты, бревно гимнастическое, волейбольные мячи, гимнастическая скамейка, гимнастическая перекладина, гимнастические маты, мячи для метания, набивные мячи, обручи, лыжи, спортивная площадка, стартовые колодки, скакалки, футбольное поле, футбольные мячи, оборудование для прыжков в высоту, скакалки, гантели.

Интернет ресурсы:

Название цифровых образовательных ресурсов	Электронный адрес
Электронный инновационный учебно-методический комплекс «Новая начальная школа» на сайте единой цифровой образовательной коллекции	http://school-collection.edu.ru
Сайт Российской государственной детской библиотеки	http://www.rgdb.ru
Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей «Мы вместе»	http://pedsovet.su/load/100
Поурочные планы, методическая копилка, информационные технологии в школе	www.uroki.ru
Презентации уроков «Начальная школа».	http://nachalka.info/about/193

Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку)	http://nsc.1september.ru/urok
Школьный портал ПроШколу.ру	http://www.proshkolu.ru
Учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»	www.km.ru/ed

Список литературы:

программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре . Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 -9 классы , автор программы: доктор педагогических наук В.И. Лях. Учебник « Физическая культура» для общеобразовательных организаций 8-9 класс под редакцией М.Я. Виленского 7-е издание Москва «Просвящение» 2019 год. 5-е изд. - Москва .: Просвещение 2019 год.