

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Комарово
Унинского муниципального округа Кировской области.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ ООШ

д. Комарово

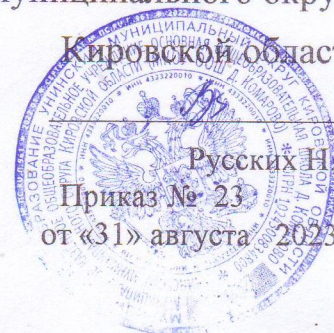
Унинского муниципального округа

Кировской области

Русских И.П.

Приказ № 23

от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
9 класс
Базовый уровень

Составитель:

учитель физической культуры

Звонар Лариса Петровна

д. Комарово 2023г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Комарово
Унинского района Кировской области.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ ООШ
д. Комарово
Унинского района
Кировской области

Русских Н.П.
Приказ № 23
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
9 класс
Базовый уровень

Составитель:
учитель физической культуры
Звонар Лариса Петровна

д. Комарово 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 68 учебных часов (34 недели).

Основное общее образование по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

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, роль в формировании здорового образа жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

Курсором выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показателей и климатических условий региона.

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы организации образовательного процесса.

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках

5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

Контроль и оценка усвоения содержания образования по физической культуре.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.

2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2007г.

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

1.Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание материала; логически его излагает, деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.		Учащиеся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	
---	--	--	--

3.Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины Видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	9	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	9	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	9	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	9	1100	1250-	1500	900	1050-	1300

					1350			1200	
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	9	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	9	3	7-8	10	5	12-13	16

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	8	-
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз	-	10
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость	Бег на 2000м, мин.с	10.30	
	Бег на 1000м, мин.с.	-	5.40
	Кроссовый бег на 2000м. мин.с.	14мин.30с.	-
	Кроссовый бег на 2000м. мин.с.	-	17.20
	Передвижение на лыжах 2км. С.	16.30	21.00
Координация движений	Последовательность выполнения кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10м, с	8.2	8.8

Изучение программы по физической культуре в 9 классе направлено на достижение

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, роль в формировании здорового образа жизни.

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за

- техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

9 КЛАСС

Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Разновидности туристических походов.
- Правила соревнований по баскетболу.
- **Уметь:**
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах и во время туристического похода;
- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- Пользоваться компасом и составлять карты, подбирать соответствующую одежду и обувь по погодным условиям.
- Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Значение профилактики, составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- Основные понятия физических качеств;
- Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- Разновидности туристических походов;
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Уметь:

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела.
- Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
- Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
- Применять оздоровительные системы физического воспитания;
- Выполнять разнообразные туристические походы.
- Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа.

Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Акробатическая комбинация (юноши)

Из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, переворот в сторону «колесо». Из упора присев силой стойка на голове и руках (держат), два длинных кувырока вперед с трех шагов разбега; кувырок назад согнувшись; о.с.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Упражнения на перекладине (юноши):

Из вися подъем переворотом в упор; Медленное опускание вперед в вис; Махом назад соскок.; подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Упражнения на брусьях (юноши).

Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.; упор углом (держат). Мах назад; махом вперед соскок с поворотом на 180 градусов

Опорные прыжки (юноши); прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см.

Акробатическая комбинация (девушки)

Дугами вперед руки в стороны и шагом вперед равновесие на одной ноге («ласточка»), шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы», шаг вперед и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь, наклон назад «мост», лечь на спину, перекат вперед в группировке, кувырок вперед и кувырок вперед прыжком, прыжок вверх прогнувшись.

Упражнение на гимнастическом бревне (девушки).

Танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; махом назад упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев; поворот налево, направо кругом; равновесие на одной ноге; махом правой, левой вперед соскок прогнувшись.

Упражнение на брусьях (девушки).

Вис на верхней жерди лицом к нижней жерди перемах ноги врозь; из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; поворот сед на левом бедре, правая назад; хват за верхнюю жердь; соскок с поворотом налево кругом.

Опорные прыжки (девушки) Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

В результате изучения раздела гимнастики ученик должен

знать/понимать:

- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- Технику выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.

- Технику выполнения строевых упражнений, танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

Уметь:

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

3.2. Легкая атлетика.

Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции – 60м. Средние дистанции 500м – девушки, 1000м. – юноши. Длинные дистанции девушки - 1000м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 3км; девушки – 2 км.

Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега и на результат. Техника прыжка в длину и на результат.

Техника эстафетного бега. Метание теннисного мяча весом 150г. на технику и результат.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Программный материал по лёгкой атлетике. 17ч

В 9 классе на занятиях учащиеся основное внимание уделяют разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

1. Теоретическая подготовка:

Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Цели и задачи разминки, основной и заключительной части занятий. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и техника финиширования. Особенности развития быстроты и частоты движений.

2. Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП). Включает комплексы ОРУ, упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний

(набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Специальная физическая подготовка (СФП). Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах;
- пережат с пятки на носок с выпрыгиванием;
- прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;
- скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обоих ногах, выпрыгивание вперед-вверх; упражнения на гибкость.
- специальные упражнения барьериста.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях.

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен

знать/понимать:

- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;

- Технику прыжка в высоту и длину;
- Технику метания мяча с разбега.
- Технику низкого старта.

Уметь:

- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- Выполнять прыжок в высоту и длину;
- Выполнять метание мяча;
- Выполнять низкий старт.

3.3. Лыжная подготовка:

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Переход попеременных ходов на одновременные. Техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам.

Программный материал по лыжным гонкам 17ч

1. Теоретическая подготовка.

Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

2. Практическая подготовка.

3. 2.1. **Общая физическая подготовка (ОФП).** Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3.Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода. Обучение поворотов в движении.

1. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Участие в течении сезона в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 3-5 км.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен

знать/понимать:

- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;
- Технику передвижения «Коньковый ходом»;
- Технику передвижения одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Технику перехода с попеременных ходов на одновременные;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.

Уметь:

- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;

- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременного бесшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

3.4. Спортивные игры Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу.

В результате изучения раздела волейбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.
- Технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Технику передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Техника прямого нападающего удара;
- Технику верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Правила соревнований по волейболу.

Уметь:

- Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку;
- Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Владеть техникой передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Владеть техникой прямого нападающего удара;
- Владеть техникой верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Выполнять судейство по волейболу.

3.5. Спортивные игры Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Ведение мяча, броски одной и двумя руками в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

В результате изучения раздела баскетбол ученик должен

знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча;
- Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Владеть техникой взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

3.6. Спортивные игры Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

В результате изучения раздела футбол ученик должен

знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в футболе;
- Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;

- Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

Уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
- Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Название раздела.	Тема урока	ФГОС.	Кол-во часов	Тип урока	Форма урока	методы обучения	Дата план Факт
			1 четверть.					
1.	Модуль «Легкая Атлетика»	. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ .Низкий старт	1. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила поведения техника безопасности при выполнении физических упражнений.. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Легкая атлетика: бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег	1	Изучение нового материала		Рассказ, показ, тренировка	
2 .		Низкий старт. Техника бега на короткие дистанции Скоростной бег до 60м	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия игровой и соревновательной деятельности. Легкая атлетика на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег	1	Закрепление нового материала		тренировка	
3		1.Бег 60м на результат. Эстафетный бег.	бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный	1	Контрольный урок	зачет		
4		Метание малого мяча, гранаты на дальность	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой дыхательной систем. Метание малого мяча.	1	Изучение нового материала			
5		Метание малого мяча, гранаты на дальность	Метание малого мяча.		Закрепление нового материала			
6		Метание малого мяча, гранаты на дальность	Метание малого мяча.		Контрольный урок	зачет		
7		Бег 2000м. Прыжки в длину.	Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
8		Бег 2000м.	Техника бега на средние дистанции.	1	Контрольный урок	зачет		
9.		Прыжки в высоту с разбега.	Техника прыжков в высоту разными способами.	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
10		Прыжки в высоту с разбега.	Техника прыжков в высоту разными способами.	1	Контрольный урок	зачет		
11	Модуль «Спортивные игры»	Меры безопасности при проведении уроков спортивных игр. Волейбол: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. 3.Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. 4.Учебная игра.	1.Меры безопасности при проведении уроков спортивных игр. Правила соревнований по волейболу. Технические приемы и тактические действия в волейболе	1	Изучение нового материала		Рассказ, показ, тренировка	
12		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача.	Технические приемы и тактические действия в волейболе	1	Закрепление нового материала		тренировка	
13		Нападающий удар при встречных	Технические приемы и тактические действия в волейболе	1	Совершенствование		тренировка	

		передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра.			нового материала			
14		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра.	Технические приемы и тактические действия в волейболе	1	Контрольный урок	зачет		
15		Бросок мяча одной и двумя руками прыжке. Позиционное нападение. Учебная игра.	Баскетбол: Правила игры. Технические приемы и тактические действия	1	Изучение нового материала		Рассказ, показ, тренировка	
16		Бросок мяча одной и двумя руками прыжке. Позиционное нападение. Учебная игра.	Баскетбол: Правила игры. Технические приемы и тактические действия	1	Закрепление нового материала		тренировка	
17		Бросок мяча одной и двумя руками прыжке. Позиционное нападение. Учебная игра.	Баскетбол: Правила игры. Технические приемы и тактические действия	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
18		Бросок мяча одной и двумя руками прыжке. Позиционное нападение. Учебная игра.	. Технические приемы и тактические действия	1	Контрольный урок	зачет		
			2 четверть.					
19	Модуль «Гимнастика»	Правила поведения и техники безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика: мальчик стойка на руках; переворот боком, девочки – комбинация из освоенных элементов.	1. . Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания.	1	Изучение нового материала		Рассказ, показ, тренировка	
20		Строевые упражнения. Акробатика	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	Закрепление нового материала		тренировка	
21.		Строевые упражнения. Акробатика	1. Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2.1. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.1. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
22		Строевые упражнения. Акробатика	. Гимнастические упражнения и комбинации	1	Контрольный урок	зачет		
23		Лазание по канату. Упражнения и	. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных	1	Совершенствование		тренировка	

		композиции ритмической гимнастики танцевальные движения.	снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).		нового материала			
24		Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики танцевальные движения.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	1	Контрольный урок	зачет		
25		Висы и упоры: мальчики – подъем переворотом, подъем силой; подъем махом вперед ноги врозь; девочки – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.	1	Изучение нового материала		Рассказ, показ, тренировка	
26		Висы и упоры	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.	1	Закрепление нового материала		тренировка	
27		Висы и упоры	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
28		Висы и упоры	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1	Контрольный урок	зачет		
29		Опорные прыжки Развитие координационных способностей.	1.Опорные прыжки через препятствия, « конь» в ширину. Упражнения с культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.	1	Изучение нового материала		Рассказ, показ, тренировка	
30		Опорные прыжки	1.Опорные прыжки, « конь» в ширину. Упражнения с культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.	1	Закрепление нового материала		тренировка	
31		Опорные прыжки	1.Опорные прыжки, « конь» в ширину. Упражнения с культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
32		Опорные прыжки	1.Опорные прыжки, « конь» в ширину. Зачет.	1	Контрольный урок	зачет		
			3 четверть.					
33	Модуль «Лыжная подготовка»	1.Меры безопасности при проведении уроков лыжной подготовки. 2.Попеременный четырехшажный ход.	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Лыжная подготовка: Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов торможений.	1	Изучение нового материала		Рассказ, показ, тренировка	
34		Попеременный четырехшажный ход.	Основные способы передвижения на лыжах	1	Закрепление нового материала		тренировка	
35		Попеременный четырехшажный ход.	Основные способы передвижения на лыжах	1	Совершенствование нового материала		тренировка	

36		Попеременный четырехшажный ход.	Основные способы передвижения на лыжах	1	Контрольный ур	зачет		
37		.Переход с попеременных ходов на одновременные.	Основные способы передвижения на лыжах	1	Изучение нового материала		Рассказ, показ, тренировка	
38		.Переход с попеременных ходов на одновременные.	Основные способы передвижения на лыжах	1	Закрепление нового материала		тренировка	
39		.Переход с попеременных ходов на одновременные.	Основные способы передвижения на лыжах	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
40		.Переход с попеременных ходов на одновременные.	Основные способы передвижения на лыжах	1	Контрольный ур	зачет		
41		1.Преодоление контруклонов. 2.Прохождение дистанции до 4км.	техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов торможений.	1	Изучение нового материала		Рассказ, показ, тренировка	
42		Преодоление контруклонов	техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов торможений.	1	Закрепление нового материала		тренировка	
43		Преодоление контруклонов	техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов торможений.	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
44		Преодоление контруклонов	техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов торможений.	1	Контрольный ур	зачет		
45		Прохождение дистанции	Основные способы передвижения на лыжах	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
46		Прохождение дистанции	Основные способы передвижения на лыжах	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
47		Прохождение дистанции	Основные способы передвижения на лыжах	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
48		Прохождение дистанции	Основные способы передвижения на лыжах	1	Контрольный ур	зачет		
49		Прохождение дистанции	Основные способы передвижения на лыжах	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
50		Прохождение дистанции	Основные способы передвижения на лыжах	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
50		Прохождение дистанции	Основные способы передвижения на лыжах	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
51		Прохождение дистанции	Основные способы передвижения на лыжах	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
52		Прохождение дистанции	Основные способы передвижения на лыжах	1	Контрольный ур	зачет		
			4 четверть.					
53	Модуль «Спортивные игры»	Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, футболе	1.Технические приемы и тактические действия в мини-футболе	1	Изучение нового материала		Рассказ, показ, тренировка	
54		Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, футболе	1.Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, футболе	1	Закрепление нового материала		тренировка	
55		Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, футболе	1.Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, футболе	1	Совершенствование нового материала		тренировка	

		действия в мини-футболе, футболе	мини-футболе, футболе		нового материала			
56		Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, футболе	1.Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, футболе	1	Контрольный урок	зачет		
57		Технические приемы и тактические действия в волейболе	1.Технические приемы и тактические действия в волейболе		Совершенствование нового материала		тренировка	
58		Технические приемы и тактические действия в волейболе	1.Технические приемы и тактические действия в волейболе		Совершенствование нового материала		тренировка	
59		Технические приемы и тактические действия в волейболе	1.Технические приемы и тактические действия в волейболе		Совершенствование нового материала		тренировка	
60		Технические приемы и тактические действия в ручном мяче.	1.Технические приемы и тактические действия в волейболе	1	Контрольный урок	зачет		
61	Модуль «Легкая Атлетика»	Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание мяча Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1.1.Лёгкая атлетика: Спортивная ходьба. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	1	Изучение нового материала		Рассказ, показ, тренировка	
62		Метание мяча Спортивная ходьба	метание малого мяча. Спортивная ходьба.	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
63		Метание мяча	метание малого мяча. Спортивная ходьба.	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
64		Метание мяча	метание малого мяча. Спортивная ходьба.	1	Контрольный урок	зачет		
65		Низкий старт. Бег на короткие дистанции	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
66		Низкий старт. Бег на короткие дистанции	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег	1	Контрольный урок	зачет		
67		1.Бег 2000м. 2.Преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.	.Преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу	1	Совершенствование нового материала		тренировка	
68		1.Бег 2000м. 2.Преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.	Преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу	1	Контрольный урок	зачет		

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки -		
	"5"	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 . м, с	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
3. Бег 200 м	9,20	10,00	10,00	10,20	12,00	13,00

4. 3000 м .	Без учета времени					
5. Прыжок в длину, см	430	380	330	370	330	290
6.. Прыжок в высоту, см	130	125	110	115	110	100
5. Метание мяча 150 г, м	45	40	31	28	23	18
7.. Подтягивание на высокой перекладине- Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	10	8	7	19	15	11
7. Бег на лыжах, мин, с	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30
3 км.						
5 км				Без учета времени		
9. Кросс 2000 м для бесснежных				11,30	12,30	13,30
10.Кросс 3000м.	15,30	16,30	17,30			
11. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.				20	15	10
12. Лазание по канату без помощи ног, м.	5	4	3			

Учебники и методические пособия:

1. Лях В.И. Физическая культура 8–9 классов.. М., Просвещение, 2013г