

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Администрация МО « Кузоватовский район»

МБОУ СШ № 1 р.п. Кузоватово

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СШ № 1
р.п. Кузоватово

Мартьянова О.Н.

Приказ № 127/2 от «07» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8-9 классов

Кузоватово 2024 год

Планируемые результаты образования

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности подростков 15-16 лет;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; считаться с мнением сверстников, учителей и родителей;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применение игровой и соревновательной деятельности, выполнение нормативов комплекса ГТО.

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

Метапредметные:

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

Предметные:

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.

К концу обучения обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 8-9 классах составляет 134 часа (два часа в неделю в каждом классе). 8 класс — 68 ч, 9 класс – 66 ч. Третий час физкультуры предусмотрен внеурочной деятельностью.

Содержание учебного предмета

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с

силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной

массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с

разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В 8 КЛАССЕ

Разделы программы	часы	Т р и м е с т р ы					
		I		II		III	
		Н о м е р а у р о к о в					
		1-10	11-20	21-30	31-42	43-54	55-68
Основы знаний		В п р о ц е с с е у р о к а					
Лёгкая атлетика	24	10					14
Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол	22		10			12	
Гимнастика с элементами акробатики	10			10			
Лыжная подготовка	12				12		
Итого	68	20		22		26	

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В 9 КЛАССЕ

Разделы	часы	Триместры
---------	------	-----------

	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Уроки 3. Равномерный бег 6- 12 мин. метание мяча. скоростно-силовые упражнения.</u> ○ <u>Урок 4. Бег в равномерном темпе до 15 мин, Прыжок в длину с разбега, Метание.</u> ○ <u>Урок 5. Бег на средние дистанции, передача эстафетной палочки, круговая эстафета.</u> ○ <u>Урок 6. Передача эстафетной палочки, пробегание отрезков, эстафета.</u> ○ <u>Урок 7. Низкий старт и старт с опорой на одну руку. Бег на короткие дистанции. Контроль бега на 30 м.</u> ○ <u>Урок 8. Бег на короткие дистанции 40-60 м, подтягивание, равномерный длительный бег.</u> ○ <u>Уроки 9. Бег 60 на результат, пробегание отрезков 70-80 м. скоростно-силовые упражнения</u> ○ <u>Урок 10. Бег на выносливость, спортивные игры.</u> ○ <u>Уроки 11. Равномерный длительный бег, спортивные игры.</u> ○ <u>Урок 12. Бег 2000 м на результат, спортивные игры.</u> ○ <u>Урок 13-14. Подготовка к выполнению комплекса ГТО 4 ступени.</u> 	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2
2	Спортивные игры. Баскетбол <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Урок 1. Т/Б на уроках баскетбола. Сочетание техники перемещений, остановок, поворотов.</u> ○ <u>Урок 2. Ловля и передачи мяча в стену с перемещением. Ведение мяча змейкой, бросок в кольцо одной рукой от плеча.</u> ○ <u>Урок 3. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, передачи мяча в движении в парах и тройках.</u> ○ <u>Урок 4. Передачи мяча в тройках. Бросок мяча в корзину с места одной рукой от плеча.</u> ○ <u>Урок 5. Бросок одной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок, ведение и бросок мяча с двух шагов разбега.</u> ○ <u>Урок 6. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Штрафной бросок. Мини-игра.</u> ○ <u>Урок 7. Ведение с изменением направления, передачи в движении, бросок одной рукой от плеча.</u> ○ <u>Урок 8. Передачи мяча в движении, ведение мяча змейкой и бросок по кольцу с двух шагов разбега.</u> ○ <u>Урок 9. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения с двух шагов разбега. Мини - игра.</u> ○ <u>Урок 10. Учебная игра. Действия в нападении и защите.</u> 	10 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3	Гимнастика с основами акробатики <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Урок 1. Техника безопасности на уроках гимнастики, акробатическая разминка.</u> ○ <u>Урок 2. Строевые (повороты в движении) и акробатические упражнения (кувырок вперед и назад), упражнения на силу и гибкость.</u> ○ <u>Урок 3. Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя, кувырок вперед в стойку на лопатках.</u> ○ <u>Урок 4. Упражнения на гибкость, кувырок назад в упор стоя, 2 кувырка слитно в полушпагат.</u> ○ <u>Урок 5. Длинный кувырок, сед углом и мост с поворотом на одно колено.</u> ○ <u>Урок 6. Стойка на голове и руках, акробатическая комбинация.</u> 	10 1 1 1 1 1 1 1

Итого:	68
---------------	-----------

Учебно-тематический план 9 класс

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний	В процессе урока
Двигательные умения и навыки	
1 триместр	20
Легкая атлетика	10
Урок 1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и бег на короткие дистанции.	1
Урок 2. Низкий старт и бег на короткие дистанции. Спринтерский бег 30, 60 м, метание мячей.	1
Урок 3. Низкий старт и бег на 100м. Бег на средние дистанции, метание мяча, силовые упражнения.	1
Урок 4. Бег 1000 м, метание мяча, прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
Урок 5. Метание мяча на дальность, силовые упражнения, бег на средние дистанции.	1
Урок 6. Прыжок в длину с места и с разбега, силовые упражнения, бег на выносливость.	1
Урок 7. Бег на длинные дистанции. Спортивные игры. Прыжок в длину с разбега.	1
Урок 8. Бег на длинные дистанции, спортивные игры. Подтягивания	1
Урок 9. Бег на средние дистанции, силовые и прыжковые упражнения. Передача эстафетной палочки в коридоре, круговая эстафета	1
Урок 10. Контроль двигательной подготовленности. Выполнения комплекса ГТО.	1
Спортивные игры	10
Футбол Урок 1. Т.Б. на уроках спортивным играми. Правила игры. Передвижения, остановки повороты.	1
Урок 2. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, остановки мяча.	1
Урок 3. Ведение мяча на скорости и с изменением направления движения, с активным сопротивлением защитника, удары мяча по воротам.	1
Урок 4. Вбрасывание мяча, остановки мяча туловищем и ногой, уары по воротам, Игра.	1
Урок 5. Комбинации из изученных приемов игры: ведение, удар, прием, остановка. Игра	1
Баскетбол	
Урок 6. Ловля и передача мячей в движении, бросок одной и двумя руками после ведения. Стритбол	1
Урок 7. Передачи мяча в тройке, действия с сопротивлением защитника. Мини-игра.	1
Урок 8. Бросок одной рукой от плеча, штрафной бросок, бросок в сочетании с ведением мяча. Штрафной бросок.	1
Урок 9. Личная защита, нападение "быстрым прорывом", двусторонняя игра.	1
Урок 10. Учебная игра, тесты физической подготовленности по баскетболу.	1
2 Триместр	22
Гимнастика	10
Урок 1. Техника безопасности на уроках гимнастики, строевые упражнения, акробатическая разминка.	1
Урок 2. Акробатика: стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, мост, стойка на голове и руках	1
Урок 3. Акробатика: кувырки вперед и назад м) - стойка на лопатках без рук, стойка на голове и руках; д) стойка на лопатках, мост с поворотом	1
Урок 4. Акробатика: м) длинный кувырок, стойка на голове и руках, выход силой в стойку на руках с помощью; д) кувырок назад в полушпагат, мост с поворотом в упор на одно колено.	1
Урок 5. Строевые упражнения, акробатическая комбинация Висы и упоры, упражнения в равновесии.	1
Урок 6. Висы и упоры: м) подъём переворотом в упор силой; д) вис прогнувшись переход в упор. Опорный прыжок:	1
Урок 7. Опорный прыжок: д) прыжок боком с поворотом на 180*; м) прыжок согнув ноги.	1
Урок 8. Лазание по канату, Опорный прыжок, ОФП Элементы единоборства: способы освобождения от захватов, упражнения на	1

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса (13-14лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	5.6-5.9	5.1 - 5.5	4.7-4.8	6.1-6.2	5.4-5.9	4.9-5.0
2	Координационные	Челночный бег 3X10м	9,0 - 9.3	8,4 - 8.9	8.0 - 8.3	9.9 -10.0	9.0 - 9.4	8.6 - 8.7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	150-165	170-195	210	145	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег	1000-1050	1150-1300	1400-1450	850	950-1150	1200-1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2-4	5-9	10-11	6-7	10-14	18-20
6	Силовые	Подтягивание	2-4	5-7	8-9	4	11-15	20

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса (14—15 лет)

№	физические	Контрольное	Возраст	Уровень
---	------------	-------------	---------	---------

п/п	способности	упражнение (тест)	т, лет	Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5,8 -и	5,5—5.1	4,7 и	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	ниже 5,5	5,3—4,9	выше 4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	14	160	180-195	210	145	160—180	200
			15	175	190 -205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1050	1200-1300	1450	850	1000- 1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	14	3	7 - 9	11	7	12—14	20
			15	4	8 - 10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	14	2	6 -7	9			
			15	3	7 - 8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	14				5	13—15	17
			15				5	12 - 13	18

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса (15 -16 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	5.5	4.9 - 5.3	4.5	6.0	5.4 - 5.8	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3X10м	8.6	8,0 - 8.4	7.7	9.7	8.8.0- 9.3	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	175	190-205	220	155	170--190	210
4	Выносливость	6-минутный бег	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание	3	7 - 8	10	7	13-15	18