

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского
Союза Б.А.Смирнова» города Воткинска УР**

« Рассмотрено»

Протокол №_1_____

От __30.08.2023_____

Заседания ШМО

Руководитель ШМО

Лебедева Т.Г.

« Утверждено»

Приказ №_91-ос_____

От __31.08.2023_____

Директор МБОУ СОШ № 5

И.Е. Фомичёва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 8-9 классов

Воткинск 2023

Данная программа составлена на основе

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».

- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07. 2022 № 568 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. № 287»

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 370 « Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 12 июля 2023 г., регистрационный № 74223)

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 года «Об утверждении федерального перечня ЭОР, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ ООО» (зарегистрирован Минюстом России 29.08. 2022, регистрационный номер 69822.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбрать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

- К концу обучения *в 8 классе* 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 в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, 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);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- 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).
-
- К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:
- 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 обучающихся общеобразовательной организации;
- 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 гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (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

(девушки);

- 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;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- 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.
-

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.

Здоровый образ жизни.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенический требования во время закаливающих процедур.

Общие знания по теории и методике физической культуре.

Совершенствование физических способностей. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Самонаблюдение и самоконтроль. *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего

здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. *Олимпиады: странички истории.* Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

Техника безопасности

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Причина возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость. Коррекция осанки, избыточной массы тела и разработка индивидуальных комплексов адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики с предметом для осанки и плоскостопия. 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. 36, 39 урок.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы: «пол-оборота налево, направо», «полшага, полный шаг».

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед и назад, «мост», стойка на лопатках и голове. Самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Техника выполнения физических упражнений для развития силы, гибкости (подтягивание, отжимание).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях(девушки).

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка в перед и соскока (юноши).

Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку, композиция из освоенных упражнений. ОФП- развитие силы и гибкости.

Вольные упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики(девушки).

Опорные прыжки. 1) Техника выполнения опорного прыжка через «козла», прыжок ноги врозь – «козел» в ширину, высота 110-115 см (к). Техника наскока на мост, фазы приема и приземления. 2) Техника опорного прыжка: мальчики – прыжок согнув ноги, высота 110-115см (к). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): ходьба, прыжки, повороты, соскок. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): подтягивание, передвижение в висе, махом назад соскок, подъем переворотом в упор.

Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Спринтерский . Скоростной бег до 60м (к). Бег на длинные 1000м (к) и средние дистанции 300м,600м (к). Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 800м. Челночный бег 3*10м. Эстафетный бег. ОФП – развитие скорости, координации, силы.

Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места (к). Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги, прогнувшись. Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания (к). Прыжок в высоту с разбега.

Правила проведения соревнований по сдаче норм ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых и технических дисциплинах легкой атлетики.

Техника метания мяча на дальность с разбега (к). Метание спортивного снаряда (мяча) на дальность с разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Техника стоек, передвижений, остановок, поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками, одной от плеча и снизу на месте. Техника ведения мяча в основной стойке по прямой, с изменением направления и скорости. Техника бросков мяча. Техника владения мячом. Техника основных приемов и тактических действий в защите и нападении. Техника

ведения мяча с изменением направления (к). Бросок мяча в кольцо в движении. Техника передачи мяча в движении. Техника выполнения двух шагов, броска мяча двумя и одной рукой в прыжке. Техника ведения, передачи в движении, ловли мяча в движении. Характеристика баскетбола: основные правила игры. Комбинации из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении) (к). Техника броска мяча одной рукой в движении после ведения (к). Техника защиты: перехват мяча. Тактика игры: нападение быстрым прорывом (2:1); позиционное нападение с изменением позиции. Техника выполнения выбивания и вырывания мяча. Броски с места. Техника штрафного броска. Техника стоек, перемещения защитника. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов.

Волейбол. Правила техники безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приёма мяча снизу двумя руками и передачи мяча двумя руками сверху (к). Тактические действия в защите. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Техника нижней прямой подачи (к). Правила игры в волейбол. Техника прямого нападающего удара. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Передачи и приемы волейбольного мяча в парах. Тактика позиционного нападения с изменением позиции. Техника элементов волейбола в парах. Знания об игре: комплектование команды, судейство. Техника отбивания мяча кулаком. Техника ранее изученных упражнений. Подтягивание (к). игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов.

Футбол. Правила техники безопасности на уроках футбола. Характеристика игры «футбол». Основные приемы игры: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Техника ударов по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы и остановок мяча внутренней стороной стопы. Техника ударов по мячу серединой подъема, остановка летящего мяча. Учебная комбинация (ведение, пас, прием, удар по мячу). Техника ударов по воротам. Освоение тактики игры. Позиционное нападение с изменением позиции игроков, тактика свободного нападения. Правила игры мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее изученных технических приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приемов (юноши).

Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта, техника передвижения на лыжах (имитация лыжных ходов). ОФП – развитие силы, координации и выносливости. Игры. Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход (к), одновременный одношажный, бесшажный ход. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Переход с попеременнодвухшажного хода на одновременный и обратно. Подъем в гору скользящим шагом, ступающим шагом; спуск в основной стойке, низкой стойке; торможение плугом, торможение боковым

скольжением при спуске с пологого склона. Одновременный двушажный ход (к). Ранее изученные упражнения лыжной подготовки и передвижение на лыжах при спусках, подъемах торможении. Прохождение дистанции 3км (к).

Прикладно-ориентированная подготовка. *Прикладно-ориентированные упражнения:* передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересечённой местности; спрыгивания и запрыгивания на различные площадки; лазанье по шесту и гимнастической стенке; передвижение в висе, упоре. Кросс до 1 км. Игры на внимание. 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.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общепедагогическая подготовка (ОФП).

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры, национальные игры (лапта). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Содержание учебного предмета 9 класс

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни.

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.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенический требования во время закаливающих процедур.

Общие знания по теории и методике физической культуре.

Совершенствование физических способностей. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Самонаблюдение и самоконтроль. *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

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.

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. *Олимпиады: странички истории.* Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

Техника безопасности

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Причина возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

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. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики с предметом для осанки и плоскостопия. 36, 39 урок.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы: «пол-оборота налево, направо», «полшага, полный шаг», переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед и назад, «мост», стойка на лопатках и голове. Самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатика. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) (к). Техника выполнения физических упражнений для развития силы, гибкости (подтягивание, отжимание). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши.) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши).

Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку, композиция из освоенных упражнений. ОФП- развитие силы и гибкости.

Опорные прыжки. 1) Техника выполнения опорного прыжка через «козла», прыжок ноги врозь – «козел» в ширину, высота 110-115 см (к). Техника наскока на мост, фазы приема и приземления. 2) Техника опорного прыжка: мальчики – прыжок согнув ноги, высота 110-115см (к).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением ходьбы, прыжков, поворотов, .полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад,соскока. (девушки).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись, подтягивание, передвижение в висе, подъем переворотом в упор.

Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки.)

Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: беговые упражнения. Спринтерский, Скоростной бег до 60м (к). Бег на длинные 1000м (к) и средние дистанции 300м,600м (к). Бег в равномерном темпе до 800м. Челночный бег 3*10м. Эстафетный бег. ОФП – развитие скорости, координации, силы. Кроссовый бег (кросс).

Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места (к). Техника прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги», «прогнувшись». Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания (к). Прыжок в высоту с разбега.

Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега (к).

Спортивные игры.

Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Техническая подготовка в игровых действиях: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками, одной от плеча на месте. Техника ведения мяча в основной стойке по прямой, с изменением направления и скорости. Техника бросков мяча. Техника владения мячом. Техника основных приемов и тактических действий в защите и нападении. Техника ведения мяча с изменением направления (к). Бросок мяча в кольцо в движении. Техника передачи мяча в движении. Техника выполнения двух шагов, броска в прыжке. Техника ведения, передачи в движении, ловли мяча в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке. Характеристика баскетбола: основные правила игры. Комбинации из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении) (к). Техника броска мяча одной рукой в движении после ведения (к). Применять технику элементов баскетбола в игре. Техника защиты: перехват мяча. Тактика игры: нападение быстрым прорывом (2:1); позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка. Техника выполнения выбивания и вырывания мяча. Броски с места. Техника штрафного броска. Техника стоек, перемещения защитника.

Волейбол. Правила техники безопасности на уроках волейбола. Техническая подготовка в игровых действиях : техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приёма мяча снизу двумя руками и передачи мяча двумя руками сверху (к). Тактические действия в защите. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Техника нижней прямой подачи в заданную часть площадки, в разные части площадки соперника (к). Правила игры в волейбол. Техника прямого нападающего удара. Тактика свободного нападения. Передачи и приемы волейбольного мяча в парах. Прием мяча после подачи. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху , стоя спиной к цели. Прием мяча отраженного сеткой. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Блокировка нападающего удара. Тактика позиционного нападения с изменением позиции. Техника элементов волейбола в парах. Знания об игре: комплектование команды, судейство. Техника отбивания мяча кулаком. Техника ранее изученных упражнений. Подтягивание (к). Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2. Игра в нападение в зоне 3.

Футбол. Правила техники безопасности на уроках футбола. Характеристика игры «футбол». Основные приемы игры: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановка летящего мяча. Вбрасывание мяча из за боковой линии с места и с шагом. Учебная комбинация (ведение, пас, прием, удар по мячу). Техника ударов по воротам. Освоение тактики игры. Игра по правилам. Игра по правилам мини-футбола. Позиционное нападение с изменением позиции игроков, тактика свободного нападения.

Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта, техника передвижения на лыжах (имитация лыжных ходов). ОФП – развитие силы, координации и выносливости. Игры. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции:

попеременный двушажный ход (к), одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом, ступающим шагом; спуск в основной стойке, низкой стойке; торможение плугом. Прохождение дистанции до 5км. Одновременный двушажный ход (к). техника спуска, подъема, торможения. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 3км (к).

Прикладно-ориентированная подготовка. *Прикладно-ориентированные упражнения:* передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересечённой местности; спрыгивания и запрыгивания на различные площадки; лазанье по шесту и гимнастической стенке; передвижение в виси, упоре. Кросс до 1 км. Игры на внимание. 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.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка (ОФП).

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры, национальные игры (лапта). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждого раздела

Реализация воспитательной компоненты урока осуществляется через решение следующих задач:

- воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся), формирование интереса к предмету, к учению;
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);
- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение);
- формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися);
- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися);

- воспитание экологического мышления, гуманистического мышления, терпимого отношения к чужим взглядам, позиции, образу жизни;
- воспитание умения ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство;
- воспитание уважения к противоположному мнению, чувства сопереживания честность, чувства ответственности за свои поступки, слова; воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях;
- воспитание ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости; соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда;
- воспитание уважения к культурам и обычаям разных народов;
- воспитание творческого отношения к избранной профессии

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока осуществляется следующими методами и приёмами (модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания):

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивание своей точки зрения.

| № п/п | Наименование раздела | Воспитательный компонент | Количество часов |
|-------|---------------------------------|---|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | <ul style="list-style-type: none"> - Историческая минутка « Королева спорта - историческая справка» - Политинформация « События сегодня ...Важные даты в легкой атлетике» -Предметная олимпиада по разделу «Легкая атлетика» - Нормы ГТО (легкоатлетические виды) - Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» (карточки техники метания). - Составление план- конспекта на разминку по легкой атлетике. | 25 |
| 2 | Баскетбол | <ul style="list-style-type: none"> - Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Движение вверх» - Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» -Пятиминутки на уроках «Победа дня» - Биографический урок (биография основателя баскетбола). - Составление план- конспекта на разминку по баскетболу. | 14 |
| 3 | Футбол | <ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» -Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Яшин» - Составление план- конспекта на разминку по футболу. | 14 |
| 4 | Гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Гимнастика» - Интеллектуальные интернет – конкурсы по физической культуре. -Нормы ГТО(гимнастика) - Составление план- конспекта на разминку по гимнастике. | 11 |
| 5 | Способы двигательной активности | Пятиминутка « Статистика и ЗОЖ | 2 |
| 6 | Физкультурно-оздоровительная | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ | 2 |

| | | | |
|----|--|---|----|
| | деятельность | | |
| 7 | Прикладно-ориентированная деятельность | Урок-исследование (ведение дневника самоконтроля) | 2 |
| 8 | Знания о ФК | -Предметная олимпиада по разделу «Знания ФК» - Историческое путешествие «Первые Олимпийские игры» | 5 |
| 9 | Лыжная подготовка | - Политинформация «События сегодня...» (результаты соревнований, известные события по лыжным гонкам, биатлону) - Киноурок - просмотр фрагментов фильма про биатлон - Нормы ГТО(лыжи) - Составление план- конспекта на разминку на уроке по лыжам. | 9 |
| 10 | Волейбол | -Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» - Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» (техника блокирования в волейболе) - Составление план- конспекта на разминку по волейболу. | 18 |

9класс

| № п/п | Наименование раздела | Воспитательный компонент | Количество часов |
|-------|----------------------|--|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | - Историческая минутку « Королева спорта - историческая справка» - Политинформация « События сегодня ...Споры про допинг в мировой легкой атлетике» (ЭССе в тетради) -Предметная олимпиада по разделу «Легкая атлетика» - Нормы ГТО (легкоатлетические виды) - Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» (карточки техники прыжков в длину). | 22 |
| 2 | Баскетбол | - Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Вперед | 14 |

| | | | |
|----|---|---|----|
| | | <p>вверх»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» -Пятиминутки на уроках «Победа дня» - Биографический урок (биография легендарных баскетболистов). | |
| 3 | Футбол | <ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» | 15 |
| 4 | Гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Гимнастика» - Интеллектуальные интернет – конкурсы по физической культуре. -Нормы ГТО(гимнастика) | 11 |
| 5 | Способы двигательной активности | Пятиминутка « Статистика и ЗОЖ | 2 |
| 6 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ | 2 |
| 7 | Прикладно-ориентированная деятельность | -Урок-исследование (ведение дневника самоконтроля) | 2 |
| 8 | Знания о ФК | <ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Знания ФК» - Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр» | 5 |
| 9 | Лыжная подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - Политинформация «События сегодня...» (результаты соревнований, известные события по лыжным гонкам, биатлону) -Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Чемпионы» - Нормы ГТО(лыжи) | 9 |
| 10 | Волейбол | <ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» - Урок- изобретательство «Карточки- | 18 |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | помогайки» (тактические действия в волейболе) | |
| | | - | |

Тематическое планирование 8 класс (102 часа)

| № | Тема урока | Количество часов | Электронные ресурсы |
|---|---|------------------|---|
| | Лёгкая атлетика (8ч), знания о физической культуре (1ч). | | |
| 1 | <i>Знания о ФК. История ФК.</i> Летние и зимние Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках л/а. | 1 | http://window.edu.ru |
| 2 | Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60 м. ОФП - развитие скорости, координации и силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 3 | Правила проведения соревнований по сдаче норм ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых и технических дисциплинах легкой атлетики. Техника бега на средние дистанции. Бег до 600м. ОФП - развитие скорости, координации и силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 4 | Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60м (контроль). ОФП - развитие скорости, координации и силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 5 | Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 300м (контроль). ОФП - развитие скорости, координации и силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 6 | Беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе до 800м. ОФП- развитие выносливости. | 1 | http://window.edu.ru |
| 7 | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с места. ОФП -развитие скорости, силы и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 8 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (контроль). Кроссовый бег. ОФП - развитие скорости, силы и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 9 | Физическая подготовка к выполнению | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000м. ОФП - развитие выносливости. | | u |
| | Баскетбол (14 ч), футбол (3ч), знания о ФК (1ч). | | |
| 10 | <i>Знания о ФК. Физическая культура человека.</i> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи. Правила техники безопасности на уроках баскетбола и футбола. | 1 | http://window.edu.ru |
| 11 | Баскетбол. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Техника ведения мяча в основной стойке по прямой, с изменением направления и скорости. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками и одной от плеча, снизу на месте. | 1 | http://window.edu.ru |
| 12 | Баскетбол. Техника основных приемов и тактических действий в защите и нападении. ОФП – развитие силы и быстроты. | 1 | http://window.edu.ru |
| 13 | Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления (к), броска мяча в кольцо в движении. Техника передачи мяча в движении. | 1 | http://window.edu.ru |
| 14 | Баскетбол. Техника выполнения двух шагов, броска в прыжке. Техника ведения, передачи в движении, ловли мяча в движении. | 1 | http://window.edu.ru |
| 15 | Баскетбол. Характеристика баскетбола: основные правила игры. Тактика игры: тактические действия в защите и нападении. ОФП – развитие силы и быстроты. | 1 | http://window.edu.ru |
| 16 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении). Техника бросков мяча одной рукой в движении после ведения (к). | 1 | http://window.edu.ru |
| 17 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении. Применять технику элементов баскетбола в игре. | 1 | http://window.edu.ru |
| 18 | Баскетбол. Техника защиты: перехват мяча. Тактика игры: нападение быстрым прорывом (2:1). ОФП – развитие силы и скорости. | 1 | http://window.edu.ru |
| 19 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении) (к). Тактика игры: | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | позиционное нападение с изменением позиций. | | |
| 20 | Баскетбол. Техника выполнения вырывания и выбивания мяча. Броски с места, двумя и одной рукой в прыжке. Применять технику элементов баскетбола в игре с соблюдением правил баскетбола. | 1 | http://window.edu.ru |
| 21 | Футбол. Характеристика спортивной игры футбол: история футбола; правила техники безопасности. ОФП – развитие быстроты и силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 22 | Баскетбол. Техника вырывания и выбивания мяча. Тактика игры: позиционное нападение с изменением позиций; нападение быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол. | 1 | http://window.edu.ru |
| 23 | Баскетбол. Техника штрафного броска. Техника стоек, перемещения защитника. ОФП – развитие выносливости и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 24 | Футбол. Характеристика игры футбол: основные приёмы игры; освоение передвижений и остановок. ОФП – развитие силы и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 25 | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов. ОФП – развитие скорости и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 26 | Баскетбол. Овладение игрой: игра по правилам. ОФП – развитие силы, выносливости и координации движений. | 1 | http://window.edu.ru |
| 27 | Футбол. Освоение тактики игры футбол: позиционные нападения с изменением позиций игроков; тактика свободного нападения. ОФП. | 1 | http://window.edu.ru |
| | Гимнастика (8ч). Способы двигательной деятельности (1ч). Физическое совершенствование: физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч), прикладно – ориентированная деятельность (1ч). | | |
| 28 | <i>Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий ФК.</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 29 | Гимнастика. Организующие команды и приёмы: «Пол-оборота направо, налево!», «Полшага, полный шаг!». Акробатические | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | упражнения: перекаты; кувырки вперёд и назад; «мост»; стойка на лопатках и голове. | | |
| 30 | Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку. ОФП (контроль). | 1 | http://window.edu.ru |
| 31 | Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинация самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатики. ОФП – развитие силы и гибкости. | 1 | http://window.edu.ru |
| 32 | Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши) (к). Техника выполнения физических упражнений для развития силы, гибкости (подтягивание, отжимание). | 1 | http://window.edu.ru |
| 33 | Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку; композиция из освоенных упражнений. ОФП – развитие силы и гибкости. | 1 | http://window.edu.ru |
| 34 | Гимнастика. Опорный прыжок 1. Техника выполнения опорного прыжка через «козла», прыжок ноги врозь – «козел» в ширину, высота 110-115 см. Техника наскока на мост, фазы полета и приземления. | 1 | http://window.edu.ru |
| 35 | Гимнастика. Опорный прыжок 2. Техника опорного прыжка: мальчики - прыжок согнув ноги, девочки - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110-115см). | 1 | http://window.edu.ru |
| 36 | <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики для осанки и плоскостопия. 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 | 1 | http://window.edu.ru |
| 37 | Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги (контроль), девочки - прыжок ноги врозь. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка в перед и соскока (юноши). | 1 | http://window.edu.ru |
| 38 | Гимнастика. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги, девочки - прыжок ноги врозь - (контроль). Упражнения на | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | гимнастическом бревне (д): ходьба, прыжки, повороты, соскок. Упражнения на перекладине(м): подтягивания; передвижения в висе. | | |
| 39 | <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i> Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость. Коррекция осанки, избыточной массы тела и разработка Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики с предметом для осанки и плоскостопия. | 1 | http://window.edu.ru |
| 40 | Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях(девушки). Упражнения на перекладине (м): передвижение в висе; махом назад соскок. | 1 | http://window.edu.ru |
| 41 | Гимнастика. Упражнения на бревне (д): комбинация из освоенных упражнений. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). | 1 | http://window.edu.ru |
| 42 | <i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Техника бега по пересечённой местности. Кросс до 1км. Игры на внимание. | 1 | http://window.edu.ru |
| | Лёгкая атлетика (4ч). Знания о ФК и способы двигательной деятельности (1ч). Прикладно – ориентированная подготовка (1ч). | | |
| 43 | <i>Знания о ФК. Физическая культура (основные понятия).</i> Техника движений и ее основные показатели. Профилактика проявления ошибок и способы их устранения. <i>Способы двигательной деятельности.</i> Прикладная физическая подготовка как всестороннее и гармоничное физическое совершенствование. Правила безопасности на уроках л/а. | 1 | http://window.edu.ru |
| 44 | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». ОФП -развитие силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 45 | Итоговая работа за 1 полугодие по основам знаний. | 1 | http://window.edu.ru |
| 46 | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега (контроль). ОФП - развитие силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 47 | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 48 | <i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Бег по пересечённой местности до 1км. Игры. | 1 | http://window.edu.ru |
| | Лыжная подготовка (9ч), футбол (5ч), знания о ФК (1ч). | | |
| 49 | <i>Знания о ФК. Физическая культура человека.</i> Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | http://window.edu.ru |
| 50 | Лыжи. Виды лыжного спорта; техника передвижений на лыжах (имитация лыжных ходов). ОФП – развитие силы, координации и выносливости. Игры. | 1 | http://window.edu.ru |
| 51 | Футбол. Правила безопасности на уроках футбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 | http://window.edu.ru |
| 52 | Лыжи. Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом; спуск в основной стойке. | 1 | http://window.edu.ru |
| 53 | Лыжи. ОФП – развитие координации движений и выносливости. Передвижение на лыжах одновременным безшажным ходом. Прохождение дистанции 3км. | 1 | http://window.edu.ru |
| 54 | Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. ОФП – развитие скорости, координации и выносливости. | 1 | http://window.edu.ru |
| 55 | Лыжи. Одновременный двухшажный ход (контроль); попеременный двухшажный ход. Согласованность работы рук и ног. | 1 | http://window.edu.ru |
| 56 | Лыжи. Подъем в гору ступающим шагом; спуск в основной и низкой стойках, торможение плугом. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. Прохождение дистанции 3-3,5 км. | 1 | http://window.edu.ru |
| 57 | Футбол. Техника ударов по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы, серединой подъема; остановка мяча внутренней стороной стопы, летящего мяча. Учебная комбинация (ведение, пас, приём, удар по мячу). Игра по правилам мини - | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|-----------|--|---|---|
| | футбола. | | |
| 58 | Лыжи. Попеременный двухшажный ход (контроль). Техника поворота переступанием в движении. | 1 | http://window.edu.ru |
| 59 | Лыжи. Техника спуска, подъема. Торможение плугом, торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный и обратно. Прохождение дистанции 3-3,5 км. | 1 | http://window.edu.ru |
| 60 | Футбол. Учебная комбинация (ведение, пас, приём, удар по мячу). Игровые задания. Правила игры мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее изученных технических приемов (девушки). | 1 | http://window.edu.ru |
| 61 | Лыжи.. Ранее изученные упражнения лыжной подготовки и передвижение на лыжах при спусках, подъемах торможении. Прохождение дистанции 3км (контроль). | 1 | http://window.edu.ru |
| 62 | Лыжи. Техника спусков и подъёмов ранее изученных. Игры на спусках. | 1 | http://window.edu.ru |
| 63 | Футбол. Тактика игры: позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини - футбола. | 1 | http://window.edu.ru |
| | Волейбол (18ч), футбол (2ч), знания о ФК (1ч). | | |
| 64 | <i>Знания о ФК. История ФК.</i> Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Составление планов конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Правила безопасности на уроках волейбола. | 1 | http://window.edu.ru |
| 65 | Волейбол. Техника стоек и перемещений. Техника приема мяча двумя руками снизу и передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | http://window.edu.ru |
| 66 | Волейбол. Тактические действия в защите. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. ОФП – развитие силы, быстроты и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 67 | Волейбол. Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками через сетку .Совершенствование техники стойки и перемещения. | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 68 | Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Правила игры в волейбол. | 1 | http://window.edu.ru |
| 69 | Волейбол. Правила игры в волейбол. ОФП – развитие силы, быстроты и координации движений. | 1 | http://window.edu.ru |
| 70 | Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу (контроль). ОФП – развитие силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 71 | Волейбол. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правила игры в волейбол. | 1 | http://window.edu.ru |
| 72 | Волейбол. Тактика свободного нападения. ОФП – развитие силы и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 73 | Волейбол. Передачи и приемы волейбольного мяча в парах. Техника прямого нападающего удара. | 1 | http://window.edu.ru |
| 74 | Волейбол. Техника нижней прямой подачи (контроль). Игра по правилам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 75 | Волейбол. Тактика позиционного нападения с изменением позиций. ОФП – развитие силы и координации движений. | 1 | http://window.edu.ru |
| 76 | Волейбол. Техника элементов волейбола в парах. Техника нападающего удара. | 1 | http://window.edu.ru |
| 77 | Волейбол. Техника нападающего удара. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра по правилам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 78 | Волейбол. Знания об игре: комплектование команды; судейство. Тактические действия в защите и нападении. ОФП – развитие силы и координации движений. | 1 | http://window.edu.ru |
| 79 | Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком. Техника ранее изученных упражнений. Игра по правилам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 80 | Волейбол. Техника нападающего удара. Подтягивание (контроль). Игра по правилам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 81 | Футбол. Техника передвижений и перемещений. Техника ведения мяча. | 1 | http://window.edu.ru |
| 82 | Волейбол. Техника элементов волейбола. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2. | 1 | http://window.edu.ru |
| 83 | Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов. | 1 | http://window.edu.ru |
| 84 | Футбол. Техника ведения мяча. Техника ударов по воротам. ОФП – развитие скорости и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| | Лёгкая атлетика (13ч), футбол (4ч), знания о ФК (1ч), | | |
| 85 | <i>Знания о ФК. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время</i> | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | <i>закаливающих процедур.</i> Правила безопасности на уроках л/а и футбола. | | |
| 86 | Беговые упражнения. Техника челночного бега 3*10м. Челночный бег. Прыжки в длину с места. | 1 | http://window.edu.ru |
| 87 | Футбол. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приемов (юноши). | 1 | http://window.edu.ru |
| 88 | Беговые упражнения. Челночный бег 3*10м (контроль). Эстафетный бег. | 1 | http://window.edu.ru |
| 89 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (контроль). ОФП - развитие силы, скорости и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 90 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег до 600м. Игра лапта. | 1 | http://window.edu.ru |
| 91 | Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м. <i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Упражнения по развитию силы и координации с использованием гимнастических снарядов. | 1 | http://window.edu.ru |
| 92 | Метание мяча. Техника метания мяча на дальность с разбега. Игра лапта. | 1 | http://window.edu.ru |
| 93 | Футбол. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов. | 1 | http://window.edu.ru |
| 94 | Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60м (контроль). Развитие скорости и силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 95 | Метание мяча. Техника метания спортивного снаряда (мяча) на дальность с разбега. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег до 800м. | 1 | http://window.edu.ru |
| 96 | Футбол. Упражнения с мячом. Игра по правилам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 97 | Метание мяча. Метание мяча на дальность с разбега (контроль). Бег на длинные дистанции до 800м. | 1 | http://window.edu.ru |
| 98 | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись». Прыжки в длину с разбега. Игра лапта. | 1 | http://window.edu.ru |
| 99 | Футбол: технические упражнения; тактика | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | нападения и защиты. Игра по правилам. | | u |
| 100 | Беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию 1км (контроль). <i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Прикладно – ориентированные упражнения на гимнастических снарядах. | 1 | http://window.edu.ru |
| 101 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Игра лапта. | 1 | http://window.edu.ru |
| 102 | Футбол: игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. | 1 | http://window.edu.ru |

Тематическое планирование 9 класс

(102 часа)

| № | Тема урока | Количество часов | Электронные ресурсы |
|---|---|------------------|---|
| | Лёгкая атлетика (8ч), знания о физической культуре (1ч). | | |
| 1 | <i>Знания о ФК. История ФК.</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках л/а. | 1 | http://window.edu.ru |
| 2 | Беговые упражнения. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: скоростной бег до 60 м. ОФП-развитие скорости, координации и силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 3 | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег до 600м. ОФП- развитие скорости, координации и силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 4 | Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60м (контроль). ОФП- развитие скорости, координации и силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 5 | Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 300м (контроль).ОФП- развитие скорости, координации и силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 6 | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры..Беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции.Бег в | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | равномерном темпе до 800м. ОФП- развитие выносливости. | | |
| 7 | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с места. ОФП- развитие скорости, силы и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 8 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (контроль).ОФП- развитие скорости, силы и координации . | 1 | http://window.edu.ru |
| 9 | Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000м. ОФП- развитие выносливости. | 1 | http://window.edu.ru |
| | Баскетбол (14 ч), футбол (3ч), знания о ФК (1ч). | | |
| 10 | <i>Знания о ФК. Физическая культура человека.</i> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура. Правила техники безопасности на уроках баскетбола и футбола. | 1 | http://window.edu.ru |
| 11 | Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча в основной стойке по прямой, с изменением направления и скорости. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками и одной от плеча на месте. | 1 | http://window.edu.ru |
| 12 | Баскетбол. Техника основных приемов и тактических действий в защите и нападении. ОФП – развитие силы и быстроты. | 1 | http://window.edu.ru |
| 13 | Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением направления (к), броска мяча в кольцо в движении. Техника передачи мяча в движении. | 1 | http://window.edu.ru |
| 14 | Баскетбол. Техника выполнения двух шагов, броска в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника ведения, передачи в движении, ловли мяча в движении. | 1 | http://window.edu.ru |
| 15 | Баскетбол. Характеристика баскетбола: основные правила игры. Тактика игры: тактические действия в защите и нападении. ОФП – развитие силы и быстроты. | 1 | http://window.edu.ru |
| 16 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении). Техника бросков мяча одной рукой в движении после ведения (к). | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 17 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении. Применять технику элементов баскетбола в игре. | 1 | http://window.edu.ru |
| 18 | Баскетбол. Техника защиты: перехват мяча. Тактика игры: нападение быстрым прорывом (2:1). ОФП – развитие силы и скорости. | 1 | http://window.edu.ru |
| 19 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении) (к). Тактика игры: позиционное нападение с изменением позиций. | 1 | http://window.edu.ru |
| 20 | Баскетбол. Техника выполнения вырывания и выбивания мяча. Броски с места. Применять технику элементов баскетбола в игре с соблюдением правил баскетбола. | 1 | http://window.edu.ru |
| 21 | Футбол. Характеристика спортивной игры футбол: история футбола; правила техники безопасности. ОФП – развитие быстроты и силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 22 | Баскетбол. Техника вырывания и выбивания мяча. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите (тройка, и малая через «заслон» восьмерка). Правила игры в баскетбол. | 1 | http://window.edu.ru |
| 23 | Баскетбол. Техника штрафного броска. Техника стоек, перемещения защитника. ОФП – развитие выносливости и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 24 | Футбол. Характеристика игры футбол: основные приёмы игры; освоение передвижений и остановок. ОФП – развитие силы и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 25 | Баскетбол. Игра по правилам. ОФП – развитие скорости и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 26 | Баскетбол. Овладение игрой: игра по правилам. ОФП – развитие силы, выносливости и координации движений. | 1 | http://window.edu.ru |
| 27 | Футбол. Освоение тактики игры футбол: позиционные нападения с изменением позиций игроков; тактика свободного нападения. ОФП. | 1 | http://window.edu.ru |
| | Гимнастика (8ч). Способы двигательной деятельности (1ч). Физическое совершенствование: физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч), прикладно – ориентированная деятельность (1ч). | | |
| 28 | <i>Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий ФК.</i> Регулярное | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. | | |
| 29 | Гимнастика. Организующие команды и приёмы: «Пол-оборота направо, налево!», «Полшага, полный шаг!». Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два , по четыре в движении. Акробатические упражнения: перекаты; кувырки вперёд и назад; «мост»; стойка на лопатках и голове. | 1 | http://window.edu.ru |
| 30 | Ритмическая гимнастика: стилизованные. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки.) ОФП (контроль). | 1 | http://window.edu.ru |
| 31 | Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинация самостоятельно составленная из 6-7 элементов акробатики. ОФП – развитие силы и гибкости. | 1 | http://window.edu.ru |
| 32 | Гимнастика. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) (к). техника выполнения физических упражнений для развития силы, гибкости (подтягивание, отжимание). | 1 | http://window.edu.ru |
| 33 | Способы самостоятельной деятельности. Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ под музыку; композиция из освоенных упражнений. | 1 | http://window.edu.ru |
| 34 | Гимнастика. Опорный прыжок 1. Техника выполнения опорного прыжка через «козла», прыжок ноги врозь – «козел» в ширину, высота 110-115 см. Техника наскока на мост, фазы полета и приземления. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись. | 1 | http://window.edu.ru |
| 35 | Гимнастика. Опорный прыжок 2. Техника опорного прыжка : мальчики - прыжок согнув | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | ноги, девочки - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110-115см). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись. | | |
| 36 | Ритмическая гимнастика: композиция из освоенных упражнений. <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики для осанки и плоскостопия. Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. | 1 | http://window.edu.ru |
| 37 | Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги (контроль), девочки - прыжок ноги врозь. ОФП – развитие силы и гибкости. | 1 | http://window.edu.ru |
| 38 | Гимнастика. Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги, девочки- прыжок ноги врозь - (контроль). Упражнения на гимнастическом бревне (д): ходьба, прыжки, повороты, соскок. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши.) | 1 | http://window.edu.ru |
| 39 | <i>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</i> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики с предметом для осанки и плоскостопия. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки.) | 1 | http://window.edu.ru |
| 40 | Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением ходьбы, прыжков, поворотов, .полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад, соскока. (девушки). .Упражнения на перекладине(м): передвижение в висячем положении; махом назад соскок. | 1 | http://window.edu.ru |
| 41 | Гимнастика. Упражнения на бревне(д): комбинация из освоенных упражнений. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). | 1 | http://window.edu.ru |
| 42 | <i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | Техника бега по пересечённой местности. Кросс до 1км. Игры на внимание. | | u |
| | Лёгкая атлетика (4ч). Знания о ФК и способы двигательной деятельности (1ч). Прикладно – ориентированная подготовка (1ч). | | |
| 43 | <i>Знания о ФК. Физическая культура (основные понятия).</i> Техника движений и ее основные показатели. Профилактика проявления ошибок и способы их устранения. <i>Способы двигательной деятельности.</i> Прикладная физическая подготовка как всестороннее и гармоничное физическое совершенствование. Правила безопасности на уроках л/а. | 1 | http://window.edu.ru |
| 44 | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». ОФП- развитие силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 45 | Итоговая работа за 1 полугодие по основам знаний. | 1 | http://window.edu.ru |
| 46 | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега (контроль). ОФП- развитие силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 47 | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | http://window.edu.ru |
| 48 | <i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Бег по пересечённой местности до 1км. Кроссовый бег. Игры. | 1 | http://window.edu.ru |
| | Лыжная подготовка (9ч), футбол (5ч), знания о ФК (1ч). | | |
| 49 | <i>Знания о ФК. Физическая культура человека.</i> Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | http://window.edu.ru |
| 50 | Лыжи. Виды лыжного спорта; техника передвижений на лыжах (имитация лыжных ходов). Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. | 1 | http://window.edu.ru |
| 51 | Футбол. Правила безопасности на уроках футбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 | http://window.edu.ru |
| 52 | Лыжи. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный, бесшажный | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | ход. Подъем в гору скользящим шагом; спуск в основной стойке. | | |
| 53 | Лыжи. ОФП – развитие координации движений и выносливости. Прохождение дистанции 3км. | 1 | http://window.edu.ru |
| 54 | Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. ОФП – развитие скорости, координации и выносливости. | 1 | http://window.edu.ru |
| 55 | Лыжи. Одновременный двухшажный ход(контроль); попеременный двухшажный ход. Согласованность работы рук и ног. | 1 | http://window.edu.ru |
| 56 | Лыжи. Подъем в гору ступающим шагом; спуск в основной и низкой стойках, торможение плугом. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 | http://window.edu.ru |
| 57 | Футбол. Техника ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка летящего мяча. Учебная комбинация (ведение, пас, приём, удар по мячу). Игра по правилам мини - футбола. | 1 | http://window.edu.ru |
| 58 | Лыжи. Попеременный двухшажный ход (контроль). Техника поворота переступанием в движении. | 1 | http://window.edu.ru |
| 59 | Лыжи. Техника спуска, подъема и торможения. Прохождение дистанции 5 км. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 | http://window.edu.ru |
| 60 | Футбол. Учебная комбинация (ведение, пас, приём, удар по мячу). Игровые задания. Игра по правилам мини - футбола. | 1 | http://window.edu.ru |
| 61 | Лыжи. Прохождение дистанции 3км (контроль). | 1 | http://window.edu.ru |
| 62 | Лыжи. Техника спусков и подъёмов ранее изученных. Игры на спусках. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 | http://window.edu.ru |
| 63 | Футбол. Тактика игры: позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини - футбола. | 1 | http://window.edu.ru |
| | Волейбол (18ч), футбол (2ч), знания о ФК (1ч). | | |
| 64 | <i>Знания о ФК. История ФК. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Правила безопасности на уроках волейбола.</i> | 1 | http://window.edu.ru |
| 65 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях : техника стоек и перемещений. Техника приема мяча двумя руками снизу и передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 66 | Волейбол. Тактические действия в защите. ОФП – развитие силы, быстроты и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 67 | Волейбол. Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование техники стойки и перемещения. Прием мяча отраженного сеткой. | 1 | http://window.edu.ru |
| 68 | Волейбол. Техника нижней прямой подачи в разные части площадки соперника Правила игры в волейбол. | 1 | http://window.edu.ru |
| 69 | Волейбол. Правила игры в волейбол. ОФП – развитие силы, быстроты и координации движений. | 1 | http://window.edu.ru |
| 70 | Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу (контроль). ОФП – развитие силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 71 | Волейбол. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правила игры в волейбол. | 1 | http://window.edu.ru |
| 72 | Волейбол. Тактика свободного нападения. ОФП – развитие силы и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 73 | Волейбол. Передачи и приемы волейбольного мяча в парах. Прием мяча после подачи. Техника прямого нападающего удара. | 1 | http://window.edu.ru |
| 74 | Волейбол. Техника нижней прямой подачи в заданную часть площадки (контроль). Игра по правилам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 75 | Волейбол. Тактика позиционного нападения с изменением позиций. ОФП – развитие силы и координации движений. | 1 | http://window.edu.ru |
| 76 | Волейбол. Техника элементов волейбола в парах. Техника нападающего удара. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. | 1 | http://window.edu.ru |
| 77 | Волейбол. Техника нападающего удара. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Игра по правилам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 78 | Волейбол. Знания об игре: комплектование команды; судейство. ОФП – развитие силы и координации движений. | 1 | http://window.edu.ru |
| 79 | Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком. Техника ранее изученных упражнений. Игра по правилам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 80 | Волейбол. Техника нападающего удара. Блокировка нападающего удара. Подтягивание (контроль). Игра по правилам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 81 | Футбол. Техника передвижений и перемещений. Техника ведения мяча. | 1 | http://window.edu.ru |
| 82 | Волейбол. Техника элементов волейбола. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2. Игра в | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| | нападение в зоне 3 | | |
| 83 | Волейбол. Игра по правилам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 84 | Футбол. Техника ведения мяча. Техника ударов по воротам. ОФП – развитие скорости и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| | Лёгкая атлетика (13ч), футбол (4ч), знания о ФК (1ч), | | |
| 85 | <i>Знания о ФК. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Правила безопасности на уроках л/а и футбола.</i> | 1 | http://window.edu.ru |
| 86 | Беговые упражнения. Техника челночного бега 3*10м. Челночный бег. Прыжки в длину с места. | 1 | http://window.edu.ru |
| 87 | . Футбол. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игра по правилам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 88 | Беговые упражнения. Челночный бег 3*10м (контроль). Эстафетный бег. | 1 | http://window.edu.ru |
| 89 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места(контроль). ОФП- развитие силы, скорости и координации. | 1 | http://window.edu.ru |
| 90 | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег до 600м. Игра лапта. | 1 | http://window.edu.ru |
| 91 | Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м. <i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Упражнения по развитию силы и координации с использованием гимнастических снарядов. | 1 | http://window.edu.ru |
| 92 | Метание мяча. Техника метания мяча на дальность с разбега. Игра лапта. | 1 | http://window.edu.ru |
| 93 | Футбол. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игра по правилам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 94 | Беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60м (контроль). Развитие скорости и силы. | 1 | http://window.edu.ru |
| 95 | Метание мяча. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание теннисного мяча. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег до 800м. | 1 | http://window.edu.ru |
| 96 | Футбол. Упражнения с мячом. Игра по правилам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 97 | Метание мяча весом 150г с места на дальность. Метание мяча на дальность с разбега (контроль). Бег на длинные | 1 | http://window.edu.ru |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | дистанции до 800м. | | |
| 98 | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», и «прогнувшись». Прыжки в длину с разбега. Игра лапта. | 1 | http://window.edu.ru |
| 99 | Футбол: технические упражнения; тактика нападения и защиты. Игра по правилам. | 1 | http://window.edu.ru |
| 100 | Беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию 1км (контроль). <i>Прикладно – ориентированная подготовка.</i> Прикладно – ориентированные упражнения на гимнастических снарядах. | 1 | http://window.edu.ru |
| 101 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Игра лапта. | 1 | http://window.edu.ru |
| 102 | Футбол: игра по правилам.. Вбрасывание мяча из за боковой линии с места и с шагом Развитие быстроты, силы, выносливости. | 1 | http://window.edu.ru |

Контрольно – измерительные материалы 8 класс

Кодификатор

Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе по физической культуре 8 класс

| Код элементов | | Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе |
|---------------|------------|---|
| 1. | | Здоровый образ жизни |
| | 1.1 | Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. |
| | 1.2 | Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. |
| | 1.3 | Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. |
| | 1.4 | Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. |
| 2 | | Общие знания по теории и методике физической культуры |
| | 2.1 | Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических способностей. |
| | 2.2 | Техника движений и ее основные показатели. Профилактика проявления ошибок и способы их устранения. |
| | 2.3 | Прикладная физическая подготовка как всестороннее и гармоничное физическое совершенствование. |
| | 2.4 | Регулярное наблюдения физкультурником за состоянием своего здоровья и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. |
| 3 | | История физической культуры |

| | | |
|----------|------------|---|
| | 3.1 | Летние и зимние Олимпийские игры современности. |
| | 3.2 | Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. |
| 4 | | Техника безопасности |
| | 4.1 | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. |
| | 4.2 | Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. |

Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 8 класс.

| Код требования | | Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов |
|-----------------------|-----|---|
| 1 | | Раздел: Здоровый образ жизни |
| | 1.1 | Характеризуют основные приемы массажа. |
| | 1.2 | Характеризуют оздоровительное значение бани. |
| | 1.3 | Руководствуются правилами проведения банных процедур. |
| | 1.4 | Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. |
| 2 | | Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры |
| | 2.1 | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. |
| | 2.2 | Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики и устранения ошибок. |
| | 2.3 | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки. |
| | 2.4 | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. |
| 3 | | Раздел: История физической культуры |
| | 3.1 | Готовят рефераты на тему «Олимпийский вид спорта. Его рекорды на Олимпиаде». |
| | 3.2 | Готовят рефераты на тему «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад». |
| 4 | | Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры |
| | 4.1 | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. |
| | 4.2 | Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. |

Спецификация

Контрольная работа по физической культуре 8 класс

Название контрольной работы: Итоговая контрольная работа по физической культуре.

Цель работы: установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура в соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов среднего (полного) общего образования.

Содержание итоговой работы определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ
2. ФГОС ООО. (Приказы МО и Н РФ от 17.12.2010 №1897, от 31.12 2015 № 1576, 1577, 1578)

3. Характеристика структуры и содержания работы

В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:

- 1) 9 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.
- 2) 1 задания- задания с развернутым ответом, выявляющие и оценивающие освоение выпускниками различных комплексных умений.

Работа представлена двумя работами за I полугодие и за II полугодие.

4. Характеристика заданий по форме и уровню трудности

Содержание и уровень сложности задний соотносится с разделом

«ученик научится», «ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.

Таблица

Распределение заданий по уровню сложности.

| Задания | Уровень сложности |
|---------|-------------------|
| 9 | Б |
| 1 | П |

5. Время выполнения работы.

На выполнение работы отводится 45 минут.

6. Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть- задания базового уровня, которая включает в себя 9 заданий, за которые учащийся может набрать максимально 9 баллов. Вторая часть работы состоит 1 задания, из которых учащийся может получить максимально 2 балла. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 11баллов.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка 5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3

0-49%- от максимальной суммы баллов - оценка 2

Контрольная работа 8класс.

1. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи?

2.Термин «Олимпиада» означает:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

3. Физическая культура-это :

- а) стремление к высшим спортивным достижениям:
- б) разнообразность развлекательной деятельности человека
- в) часть человеческой культуры

4. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека
- б) результаты прыжка в длину с места
- в) результаты в челночном беге
- г) уровень развития общей выносливости

5. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

6. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 100 м.
- б) 200 м.
- в) 500 м

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье

8. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7

9. В Древней Греции “Марафон” – это ...

- а) бег на дистанцию 42,195 м.;
- б) имя греческого атлета;
- в) географическое место, где произошло сражение во время греко - персидской войны

10. Способ плавания:

- а) Бодибилдинг
- б) Гольф
- в) Баттерфляй
- г) Боулинг

Контрольно – измерительные материалы 9 класс

Кодификатор

Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе по физической культуре 9 класс

| Код элементов | | Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе |
|---------------|------------|--|
| 1. | | Здоровый образ жизни |
| | 1.1 | Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. |
| | 1.2 | Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. |
| | 1.3 | Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. |

| | | |
|----------|------------|---|
| | 1.4 | Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. |
| 2 | | Общие знания по теории и методике физической культуры |
| | 2.1 | Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических способностей. |
| | 2.2 | Техника движений и ее основные показатели. Профилактика проявления ошибок и способы их устранения. |
| | 2.3 | Прикладная физическая подготовка как всестороннее и гармоничное физическое совершенствование. |
| | 2.4 | Регулярное наблюдения физкультурником за состоянием своего здоровья и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. |
| 3 | | История физической культуры |
| | 3.1 | Летние и зимние Олимпийские игры современности. |
| | 3.2 | Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. |
| 4 | | Техника безопасности |
| | 4.1 | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. |
| | 4.2 | Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. |

Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 9 класс.

| Код требования | | Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов |
|----------------|-----|---|
| 1 | | Раздел: Здоровый образ жизни |
| | 1.1 | Характеризуют основные приемы массажа. |
| | 1.2 | Характеризуют оздоровительное значение бани. |
| | 1.3 | Руководствуются правилами проведения банных процедур. |
| | 1.4 | Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. |
| 2 | | Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры |
| | 2.1 | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. |
| | 2.2 | Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики и устранения ошибок. |
| | 2.3 | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки. |
| | 2.4 | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. |
| 3 | | Раздел: История физической культуры |
| | 3.1 | Готовят рефераты на тему «Олимпийский вид спорта. Его |

| | | |
|---|-----|--|
| | | рекорды на Олимпиаде». |
| | 3.2 | Готовят рефераты на тему «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад». |
| 4 | | Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры |
| | 4.1 | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. |
| | 4.2 | Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. |

Спецификация

Контрольная работа по физической культуре 9 класс

Название контрольной работы: *Итоговая контрольная работа по физической культуре.*

Цель работы: установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура в соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов среднего (полного) общего образования.

Содержание итоговой работы определяется на основе следующих нормативных документов:

7. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ
8. ФГОС ООО. (Приказы МО и Н РФ от 17.12.2010 №1897, от 31.12 2015 № 1576, 1577, 1578)

9. Характеристика структуры и содержания работы

В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:

- 3) 9 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.
- 4) 1 задания- задания с развернутым ответом, выявляющие и оценивающие освоение выпускниками различных комплексных умений.

Работа представлена двумя работами за I полугодие и за II полугодие.

10. Характеристика заданий по форме и уровню трудности

Содержание и уровень сложности заданий соотносится с разделом

«ученик научится», «ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.

Таблица

Распределение заданий по уровню сложности.

| Задания | Уровень сложности |
|---------|-------------------|
| 9 | Б |
| 1 | П |

11. Время выполнения работы.

На выполнение работы отводится 45 минут.

12. Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть- задания базового уровня, которая включает в себя 9 задний, за которые учащийся может набрать максимально 9 баллов. Вторая часть работы состоит из заданий повышенного уровня и включает в себя 1 задание, за которые учащийся может получить максимально 2 балла. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 11. 80-100% от максимальной суммы баллов – оценка 5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4
50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3
0-49%- от максимальной суммы баллов - оценка 2

Контрольная работа 9класс.

1. Осанка - это

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- в) умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека
- с) силуэт человека

2. В каком году летние Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 году, но они были отменены из-за Второй мировой войны.
- б) В нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.
- в) В 1980 году Олимпийские игры проводились в Москве.

3. Самоконтролем называют ...

- а) регулярное наблюдение спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.
- в) контроль состояния здоровья, физического развития, осуществляемый врачом
- с) единую систему охраны здоровья и всестороннего развития физкультурника и спортсмена

4. Баскетбольная площадка представляет собой:

- а) прямоугольник длиной 28 м. и шириной 15 м.
- в) квадрат длиной 28м. и шириной 28м.
- с) прямоугольник длиной 20 м. и шириной 15м.

5. Под гибкостью как физическим качеством понимается

- а) Эластичность мышц и связок
- в) Комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- с) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

6. При воспитании ловкости предъявляются повышенные требования к следующим способностям

- а) силовым в) координационным с) скоростным

7. «Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование» - это фазы дистанции

- а) спринтерского бега
в) конькового хода
с) бега по пересеченной местности

8. Стритбол – это разновидность

- а) баскетбола
в) футбола
с) гандбола

9. Где проходили первые Олимпийские игры современности

- а) в Греции
в) в СССР
с) в Корее

10. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам? Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля? (Что такое дневник самоконтроля, какие данные?)

Итоговая промежуточная аттестация по предмету физическая культура.

Промежуточная аттестация будет осуществляться в форме сдачи нормативов. В качестве контрольных принято решение принимать следующие виды нормативов:

- 1) Челночный бег 3*10 м.
- 2) Прыжок в длину с места.
- 3) Упражнение на пресс за 30 секунд.

Данные виды нормативов принимать со 2 по 8 и 10 классам. Итоговая оценка будет выставляться по сумме трех оценок полученных за сдачу данных видов нормативов.

Протокол сдачи контрольных нормативов.

| № п/п | Фамилия Имя | Класс | Оценка | | | Итоговая оценка |
|-------|----------------|-------|--------------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| | | | Челночный бег 3*10 м. | Прыжок в длину. | Пресс за 30 сек. | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |

Контрольные нормативы 8 класс.

| Вид нормативов | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|----------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Челночный бег 3*10м. | 8.8 | 8.3 | 8.0 | 9.5 | 9.0 | 8.7 |
| Прыжок в длину с места. | 170 | 185 | 200 | 155 | 170 | 185 |
| Пресс за 30 секунд. | 20 | 24 | 26 | 18 | 21 | 24 |

Обучающиеся отнесенные к подготовительной и специальной группе и освобожденные от физической нагрузки, после болезни, итоговую промежуточную аттестацию будут сдавать по следующим критериям:

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

1. Прыжок в длину с места (основной зачет).

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,

«5»- нет ошибок;

«4»- допускается 1-2 ошибки;

«3»- допускается 3 и более ошибок;

«2» - все неверно.

3.Упражнение на пресс:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,

| | мальчики | | | девочки | | |
|--|----------|---|---|---------|---|---|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |

- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,

«5»- нет ошибок;

«4»- допускается 1-2 ошибки;

«3»- допускается 3 и более ошибок;

«2» - все неверно.

Оценивание на уроке физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

Уровень физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности физического развития ученика и его здоровья.

Техника упражнений.

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

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

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

Оценка «3» - двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса

| | | | | | | |
|-------------------|-------------------|------|------|------|------|------|
| Бег 30 м | 5,5 | 5,1 | 4,7 | 5,9 | 5,4 | 4,9 |
| Бег 60 м | 10,5 | 9,7 | 8,8 | 10,7 | 10,0 | 9,5 |
| Бег 1000 м | 5.20 | 4.40 | 4.10 | 6.00 | 5.20 | 4.50 |
| Бег 300 м | 1.20 | 1.10 | 1.01 | 1.35 | 1.25 | 1.15 |
| 6 мин. бег | 19 | 23 | 27 | 15 | 19 | 23 |
| Челн. бег 3*10м | 8,6 | 8,0 | 7,7 | 9,4 | 9,0 | 8,6 |
| Прыжок в длину | 180 | 195 | 210 | 160 | 175 | 190 |
| Наклон | 4 | 7 | 11 | 6 | 11 | 17 |
| Подтягивание | 4 | 6 | 9 | 12 | 15 | 17 |
| Пресс за 30 с | 24 | 28 | 30 | 20 | 24 | 27 |
| Скакалка за 1 мин | 90 | 110 | 120 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 28 | 37 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Льжи 3 км | 18.3 | 17.0 | 16.0 | 20.0 | 19.0 | 18.0 |
| Бег 1.500 м | без учета времени | | | | | |

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса

| | | |
|--|----------|---------|
| | мальчики | девочки |
|--|----------|---------|

| | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
|----------------------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Бег 30 м | 5,3 | 4,9 | 4,5 | 5,8 | 5,3 | 4,9 |
| Бег 60 м | 10,0 | 9,0 | 8,3 | 10,5 | 9,9 | 9,3 |
| Бег 1000 м | 5.00 | 4.30 | 4.00 | 5.50 | 5.10 | 4.40 |
| Бег 2000 м | 10.40 | 10.00 | 9.00 | 12.00 | 10.40 | 10.00 |
| Бег 300 м | 1.09 | 1.04 | 0.59 | 1.19 | 1.14 | 1.09 |
| 6 мин.бег | 20 | 24 | 28 | 16 | 20 | 24 |
| Челн.бег 3*10м | 8,4 | 7,9 | 7,4 | 9,3 | 8,4 | 7,9 |
| Прыжок в длину | 190 | 205 | 220 | 165 | 180 | 195 |
| Наклон | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 18 |
| Подтягивание | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| Пресс за 30с за 1мин | 15 | 20 | 24 | 14 | 17 | 22 |
| | 40 | 45 | 50 | 30 | 40 | 45 |
| Скакалка за 1мин | 110 | 120 | 130 | 120 | 130 | 140 |
| Метание мяча | 31 | 40 | 45 | 18 | 23 | 28 |
| Льжи 3км | 17.00 | 16.00 | 15.30 | 19.00 | 18.00 | 17.00 |

Рекомендации для занятий с учащимися отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья

| Болезни | Не рекомендуется | | Рекомендуется | |
|---------|---------------------------|-------------|---------------------------|-------------|
| | Характеристика упражнения | Виды спорта | Характеристика упражнения | Виды спорта |
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>1.Ревматизм Миокардит ПМК</p> | <p>-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; -сопротивление. -натуживание; -- нервного эмоционального напряжение</p> | <p>Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства Все упражнения с натуживание м.</p> | <p>Тренируется ловкость, быстрота.</p> | <p>Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.</p> |
| <p>2.Гипертоническая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении</p> <p>3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.</p> <p>4.Сколиоз</p> | <p>Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика</p> <p>Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание -скоростные упражнения.</p> <p>Резкие нагрузки</p> | <p>Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры.</p> <p>-Лыжи -плавание Единоборства</p> <p>Прыжки</p> | <p>Упражнение циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания.</p> | <p>Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм.</p> <p>Все виды спорта</p> <p>Бег на носках.</p> |

| | | | | |
|---------------------------|---|---|---|--|
| | на позвоночник, фиксирующие упражнения на позвоночник | -метание -волейбол -борьба -поднятие тяжести | | Лыжи, коньки, хоккей. |
| 5.Плоскостопие | -Прыжки, -соскоки | -Гимнастика борьба - прыжки | Все упражнения циклического характера не требующие большого внимания. | Спортивная ходьба плавание туризм. |
| 6.Миопия средней степени. | Резкие статические нагрузки на стопу. | -бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания подтягивание -борьба | Упражнения для укрепления прямой мышцы живота | Бег на выносливость, бег 60 м |
| 7. Почки, пиелонефрит. | Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувьрки. | | | |

| | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|--|
| 8.Желудочно - кишечный тракт | Прыжки, короткие дистанции. | | | |
| 9.ЦНС | Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость. Упражнение вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте. | | | |

Что можно демонстрировать:

1. Челночный бег 3*10м, 60м, прыжки в длину.
- 2,3. Гибкость, прыжки в длину , бег на короткие дистанции.
4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.
5. Демонстрируют все виды.
6. Нельзя прыжки, подтягивание, наклоны.
7. Выносливость, 3*10м, 6-минутный бег
8. Выносливость, 3*10, 60 м.

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

- 1. Прыжок в длину с места (основной зачет).**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;

3. Бег 30м, 60м, 100м:

Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.
- показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)

«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;

4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.

Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;

- бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

«5»- без перехода на ходьбу;
«4»- 1-2 перехода на ходьбу;
«3»- многократные переходы.

Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

5. Подтягивание. Отжимание:

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения. - отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах; -

Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

6. Бег 300м:

Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения

7. Прыжки в длину с разбега: - техника прыжка, рассказать по карточке.

8. Прыжок в высоту с разбега: - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

9. Метание мяча, гранаты на дальность: выполнение основных нормативов.

10. Лыжи:

Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и меньше

- рассказать технику безопасности, правила поведения,

первая мед. помощь при обморожении.

Специальная группа: прохождение любой дистанции по самочувствию.

11. Акробатические упражнения:

Подготовительная группа: выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа: выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

12. Опорный прыжок:

Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.

