


«Согласовано»

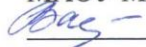
Руководитель МО учителей
спортивно-прикладного направления
МАОУ «МБЛ»

 /Сюсюкина Е.Н./

Протокол МО № 1 от
«29» августа 2018г.


«Согласовано»

Заместитель директора по науке
МАОУ МБЛ

 /Заносиенко Е.В./

«29» августа 2018г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ МБЛ
 /Сыромолотова Т.Я./

Приказ № 273 от
«01» сентября 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
8-9 класс

2018-2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа согласована методическим объединением учителей спортивно-прикладного направления (Протокол №1 от 29.08.2018 г), рассмотрена на научно – методическом совете (Протокол №1 от 29.08. 2018 г), рекомендована к утверждению педагогическим советом №1 от 30.08.2018 г и утверждена Приказом по учреждению № 273 от 01.09.2018 г.

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- УМК «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Лях Москва «Просвещение» 2014.
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте;
- Основной образовательной программы основного общего МАОУ «Медико-биологический лицей» на 2018-2022 г.г.

Рабочая программа составлена для учащихся 8-9 классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Медико-биологический лицей».

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности (операционный компонент деятельности)» и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Согласно Федеральному государственному стандарту основного общего образования и учебного плана лица на изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 204 - 207 часов из расчета 3 часа в неделю с 8 по 9 классы, которые могут быть реализованы за счет урочной деятельности, либо 2 часа за счет урочной деятельности (136 – 138 часов) и 1 час внеурочной деятельности (68 – 69 часов).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Общая итоговая отметка по физкультуре складывается с учетом

- текущих и итоговых проверок знаний учащихся по физической культуре,
- степени овладения играми,
- усвоения техники двигательных умений и навыков, предусмотренных программой,
- уровня владения видами самостоятельных занятий,
- выполнения учебных нормативов.

За качество выполнения всех видов упражнений, в том числе и игр, устанавливаются следующие критерии оценок.

- Оценка «5» -упражнение выполнено без ошибок, четко, легко, уверенно. В играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.
- Оценка «4» -упражнение выполнено правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускались незначительные ошибки. В играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно пользовался изученными движениями для достижения необходимых результатов.
- Оценка «3» -упражнение выполнено, но с большим напряжением, допущено несколько значительных ошибок. В играх учащийся показал лишь знание основных правил, но не всегда умело пользовался изученными движениями.
- Оценка «2» -упражнение выполнено неправильно, неоднократно допускались значительные ошибки. В игре учащийся показал незнание правил, неумение играть.

При оценивании принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, особенности конституции тела, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

В программу включены учебные нормативы. Учитель при определении отметки успеваемости ориентируется на них.

Проверка у учащихся знаний по физической культуре и гигиенических требований проводится путём опроса с выставлением дифференцированной оценки. При неполных или неправильных ответах учитель даёт дополнительные разъяснения учащимся.

Проверка выполнения домашних заданий (подготовка спортивной формы, лыжного инвентаря, повторение упражнений и др.) осуществляется систематически в течение учебного года.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, занимаются на уроках совместно со школьниками основной группы по общей программе, но в учебной работе осуществляется к ним индивидуальный подход: в выборе упражнений, количество их повторений, обращается внимание на определение объёма физической нагрузки, не допускается сдача нормативов.

Отметка успеваемости учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, проводится на общих основаниях, за исключением тех игр и физических упражнений, которые обучающимся противопоказаны по заключению врача.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования

Физическая культура (основные понятия). Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)

Легкая атлетика

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений

Беговые упражнения: Низкий старт до 30 м – от 70 до 80 м – до 70 м.

Прыжковые упражнения: Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега

Метание малого мяча: Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований ВФСК ГТО.

Общеподготовка. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

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

9 класс

Знания о физической культуре

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации: Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту

Метание малого мяча. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м).

Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх

Лыжные гонки. Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Спортивные игры.

Баскетбол.

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол.

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований ВФСК ГТО.

Общефизическая подготовка. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

Лыжная подготовка Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	Количество часов на изучение темы	Основные виды учебной деятельности, формы организации учебных занятий
VIII класс (102 - 105 ч)		
Знания о физической культуре (4 ч)		
Физическая культура в современном обществе. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования	В процессе урока	<p>Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления. Выделять виды физической подготовки. Описывать технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение. Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры. Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность</p>
Всестороннее и гармоничное физическое развитие		<p>Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. Раскрывать изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Определять гармоничность собственного телосложения</p>
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.		<p>Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических способностей и основных систем организма Раскрывать понятие «двигательные действия». Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». Приводить примеры подводящих упражнений. Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности) (6 ч)		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной		Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью

недели.	В процессе урока	
Физическое совершенствование (98 ч)		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p>	В процессе урока	<p>Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.</p> <p>Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.</p> <p>Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки).</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</p> <p>упражнения на параллельных брусьях (мальчики)</p>	24	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>

		<p>Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности.</p>
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча</p>	28	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>
<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол.</p>	<p>21-24</p> <p>12</p>	<p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения,</p>

		<p>находить ошибки и способы их исправления. Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
Волейбол.	12	<p>Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Прикладно-ориентированная подготовка Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований ВФСК ГТО.</p>	11	<p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно - ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств Разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической</p>

		подготовки
Лазная подготовка. Передвижение на лыжах.	18	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках
IX класс (102 ч)		
Знания о физической культуре (4 ч)		
Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	В процессе урока	Описывать технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение. Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту. Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями. Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака
Здоровье и здоровый образ жизни		Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой Раскрывать понятие «здоровый образ жизни». Раскрывать понятие «рациональное питание». Характеризовать режим питания. Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека. Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек
Адаптивная физическая культура Проведение банных процедур		Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма. Проводить банные процедуры. Соблюдать правила их безопасного проведения
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом		Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма. Проводить банные процедуры. Соблюдать правила их безопасного проведения

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой (6 ч)		
Профессионально-прикладная физическая подготовка	В процессе урока	Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности. Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности. Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно-ориентированной физической подготовкой. Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб		Раскрывать понятие «функциональные резервы организма». Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты
Физическое совершенствование (98 ч)		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки) Опорные прыжки	24	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения Составлять индивидуальные комбинации. Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца. Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений Совершенствовать технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в

		<p>групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p> <p>Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение)</p>
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча</p>	28	<p>Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать тренировочные занятия</p>
<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол. Игра по правилам</p>	24 12	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать броски мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Волейбол. Игра по правилам</p>	12	<p>Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>

		<p>Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка и общефизическая подготовка.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований ВФСК ГТО.</p>	8	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных физических качеств</p> <p>Разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки</p>
<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.</p>	18	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.</p> <p>Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p>

		<p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности. Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Описывать технику основных лыжных переходов, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Выбирать скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции</p>
--	--	---

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Федеральный государственный стандарт начального общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2	Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций, 3-е издание, Москва, «Просвещение», 2014	1	
3	Рабочие программы по физической культуре	3	
4	Физическая культура. 1 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П.- М.: Просвещение, 2011 Физическая культура. 2 кл.: учебник для общеобразовательных	30 30	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

	учреждений. Матвеев А.П.- М.: Просвещение, 2014 Физическая культура. 3-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П.- М.: Просвещение, 2011	30	
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	28	В составе библиотечного фонда
6	Методические издания по физической культуре для учителей	ежемесячно	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7	Принтер лазерный	1	
8	Стенка гимнастическая	16	
9	Бревно гимнастическое высокое	1	
10	Козёл гимнастический	2	
11	Конь гимнастический	2	
12	Перекладина гимнастическая	1	
13	Канат для лазанья с механизмом крепления	2	
14	Мост гимнастический подкидной	2	
15	Скамейка гимнастическая жёсткая	4	
16	Гантели наборные	14	
17	Маты гимнастические	20	
18	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	12	
19	Мяч малый (теннисный)	10	
20	Скакалка гимнастическая	15	
21	Обруч гимнастический	20	
22	Планка для прыжков в высоту	2	
23	Стойка для прыжков в высоту	2	
24	Комплект щитов баскетбольных кольцами и сеткой	с3	
25	Щиты баскетбольные навесные	сб	

	кольцами и сеткой		
26	Сетка для переноса и хранения мячей	2	
27	Стойки волейбольные универсальные	4	
28	Сетка волейбольная	2	
29	Мячи волейбольные	10	
30	Ворота для мини-футбола	2	
31	Сетка для ворот мини-футбола	2	
32	Мячи футбольные	10	
33	Ворота для ручного мяча	2	
34	Мячи для ручного мяча	5	
35	Аптечка медицинская	3	
36	Спортивный зал игровой	3	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
37	Зоны рекреации	1	Для проведения динамических пауз (перемен)
38	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
39	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	3	Включает в себя стеллажи, контейнеры
40	Легкоатлетическая дорожка	1	
41	Сектор для прыжков в длину	1	
42	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
43	Гимнастический городок	1	
44	Полоса препятствий	1	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

Внеурочная деятельность учащихся. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. В.С.Кузнецов, Г.А. Колдницкий — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2018.

УМК Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях 5-9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.

Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.

Уроки физической культуры 5-7, 8-9 классы. Методические рекомендации. А.П. Матвеев / Москва, Просвещение 2014г.

Учебники «Физическая культура». 5класс, 6,7 класс, 8-9 классы: / А.П. Матвеев: Просвещение, 2014г.

Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта (волейбол).И.В. Стенькин, Новокузнецк изд. Куз ГПА 2004г.