

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 8-9 классов составлена в соответствии с

- «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.- 2-е изд. – Волгоград.: Учитель, 2013.
- Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год, утвержденные приказом Минобрнауки России от 27.12.2011 года № 2885,
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,

НРК дополняет федеральный компонент по содержанию, структуре и составляет по объему времени от 10% до 20% учебного времени. Уроки с НРК выделяются в календарно-тематическом планировании подчеркнутым шрифтом.

Реализация программы обеспечивается учебно-методическим комплектом: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.- 2-е изд. –Волгоград.: Учитель, 2013. -171с. Срок реализации программы: 1 год.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. Учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности.)

Цель:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания:

8 класс:

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

9 класс

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета

Основные **формы** организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физической деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в приложении, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Новизна программы заключается в изучении теоретических вопросов раздела «Знания о физической культуре»: История физической культуры и ее развитие в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Олимпийские игры. Возрождение и проведение Олимпийских игр. Талисманы Олимпийских игр. Призеры Олимпийских игр (РФ). История возникновения спортивных игр. Техника безопасности на уроках».

Проводится рубежный контроль в форме зачета и тестирования.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

СТРУКТУРА КУРСА

№	Темы	Кол-во часов				
		класс				
					8	9
1.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
2.	Физическое совершенствование				70	70
2.1	Легкая атлетика				12	12
2.2	Гимнастика				16	16
2.3.	Лыжная подготовка				11	11
2.4	Волейбол				28	28
2.5	Футбол				3	3
2.6	Развитие физических качеств	В содержании уроков				
3.	Знания о физической культуре (теория)					
4	ВСЕГО				70	70

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Основы физической культуры и здорового образа жизни

8 класс Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

9 класс: Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

8 класс. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м. (В 9 классе - совершенствование.)

9 класс. Бег на результат 60 м. (совершенствование.)

Овладение техникой длительного бега.

8 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

9 класс.. Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

Овладение техникой прыжка в длину.

8 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

9 класс Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (совершенствование.)

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

8 класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Метание малого мяча(150г) на результат.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м)

Гимнастика

Освоение строевых упражнений

8 класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

9 класс. 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.

Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.

8-9 классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

8-9 классы. Тоже, но мальчики — с гантелями (2-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

8-9 классы. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Освоение опорных прыжков.

8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

9 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Самостоятельные занятия.

8-9 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и

гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

8-9 классы. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

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

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий и др.

Знания о физической культуре.

- **8-9 классы.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

8-9 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

8 класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

9 класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Освоение техники приема и передач мяча.

8 класс. Игра по правилам волейбола.

9 класс. Игра по правилам волейбола.

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

8 класс. Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

9 класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

8 класс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

9 класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

8-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

8-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

8 классы. Тоже, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

9 класс. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Знания о физической культуре.

8-9 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

8-9 классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями 8-9 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие физических качеств

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

8-9 классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

8-9 классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения).

8-9 классы. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 с подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные:

1.А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.- 2-е изд. –Волгоград.: Учитель, 2013. -171с.

Литература для обучающихся:

1.Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. – 256 с.

Дополнительные:

1.Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы/ В.И. Лях. -2-е изд.-М. : Просвещение, 2009. - 144с.

2.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. М.: ВАКО, 2010. -400с.

3.Физкультура. 5 класс: поурочные планы/ авт.-сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин.-Изд.2-е, перераб.-Волгоград: Учитель,2011.-183с.

4. Физкультура. 8 класс: поурочные планы/ авт.-сост. В.И. Виненко и др.-Изд.2-е, доп., стереотип.-Волгоград: Учитель,2010.-166с.

5.Физкультура. 9 класс: поурочные планы/ авт.-сост. Г.В. Бондаренкова.-.2-еизд..-Волгоград: Учитель,2010.-217 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://spo.1september.ru/>- газета «Спорт в школе»
2. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	

4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 а класс

№ п/п	Кол-во часов по разделам	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)	Наименование разделов и тем
I ЧЕТВЕРТЬ				
				ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
1.	1	05.09		<u>Правила безопасности на уроках л/а. Техника низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.</u>
2.	2	06.09		Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м. Бег 60м.
3.	3	12.09		Низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанции. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.
4.	4	13.09		Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин с ускорениями по 50 – 60 м.
5.	5	19.09		Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.
6.	6	20.09		Метание мяча с разбега на дальность. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.
7.	7	26.09		Метание мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м.

				СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ
8.	1	27.09		<u>Техника безопасности во время занятий спортигр. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке.</u>
9.	2	03.10		Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху.
10.	3	04.10		Закрепление передач двумя руками сверху
11.	4	10.10		Техника приема мяча двумя руками снизу.
12.	5	17.10		Закрепление приема мяча двумя руками снизу. Совершенствование передач двумя руками сверху
13.	6	18.10		Техника нижней прямой подачи мяча (девушки), верхней подачи (юноши). Совершенствование техники передач мяча
14.	7	24.10		Закрепление нижней / верхней подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу и передач сверху
15.	8	25.10		Совершенствование техники пройденных элементов волейбола.
16.	9			Учет выполнения нижней прямой подачи (девушки), верхней подачи (юноши)
II ЧЕТВЕРТЬ				
				ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.
17.	1	07.11		<u>Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении.</u>
18.	2	08.11		Выполнение упражнений: «Ласточка», «Старт пловца», «Стойка на лопатках», «Складка, сидя на

				полу». Лазанье по канату в три приема.
19.	3	14.11		Выполнение упражнений : кувырок вперед, через стойку на руках, «Колесо», прыжок с разворотом на 180°, 360 °.Лазанье по канату в три приема.
20.	4	15.11		Стойка на голове и руках с помощью (Ю); мост и выход в упор присев через стойку на локтях с помощью (Д). Лазанье по канату в три приема.
21.	5	21.11		Кувырок назад, кувырок назад через стойку на руках (Ю); кувырок назад через плечо, кувырок назад с руками за головой (Д). Лазанье по канату в три приема.
22.	6	22.11		Совершенствование элементов гимнастики. Акробатическая комбинация.
23.	7	28.11		Совершенствование элементов гимнастики. Акробатическая комбинация.
24.	8	29.11		Учет выполнения акробатической комбинации.
25.	9	05.12		Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д).
26.	10	06.12		Опорный прыжок: ноги врозь с гимнастического мостика и без него.
27.	11	12.12		Опорный прыжок: ноги врозь с гимнастического мостика и без него.
28.	12	13.12		Упражнения на перекладине. Вис различными хватами, выход в упор подъем-переворотом, зацепом, или с помощью «краба»
29.	13	19.12		Упражнения на перекладине. Вис различными хватами, выход в упор подъем-переворотом, зацепом, или с помощью «краба»
30.	14	20.12		Гимнастическая полоса препятствий. (лазание по канату, ползание по гимн. скамье, опорные прыжки, упражнение на перекладине, два кувырка вперед слитно) .
31.	15	26.12		Гимнастическая полоса препятствий. (лазание по канату, ползание по гимн. скамье, опорные

				прыжки, упражнение на перекладине, два кувырка вперед слитно) .
32.	16	27.12		Учет преодоления гимнастической полосы препятствий.
III ЧЕТВЕРТЬ				
				ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.
33.	1	16.01		<u>Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.</u> Скользящий шаг без палок и с палками.
34.	2	17.01		Попеременный двухшажный ход.
35.	3	23.01		Повороты переступанием в движении.
36.	4	24.01		Подъем в гору скользящим шагом.
37.	5	30.01		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
38.	6	31.01		Подъем «полуелочкой» Коньковый ход.

39.	7	06.02		Торможение и поворот упором. Коньковый ход.
40.	8	07.02		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход.
41.	9	13.02		Попеременный двухшажный ход.
42.	10	14.02		Спуски и повороты переступанием. Коньковый ход.
43.	11	20.02		Прохождение дистанции до 4 км с использованием изученных ходов.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ				
44.	10	21.02		Совершенствование приема мяча двумя руками снизу. Передачи в стену, над собой, в парах, в кругу.
45.	11	27.02		Совершенствование приема мяча двумя руками снизу. Передачи в стену, над собой, в парах, в кругу.
46.	12	28.02		Совершенствование приема мяча двумя руками сверху. Передачи в стену, над собой, в парах, в кругу.
47.	13	06.03		Совершенствование приема мяча двумя руками сверху. Передачи в стену, над собой, в парах, в кругу.
48.	14	07.03		Передачи мяча через сетку сверху и снизу во встречных колоннах.

49.	15	13.03		Передачи мяча через сетку сверху и снизу во встречных колоннах.
50.	16	14.03		Совершенствование подачи мяча и приема мяча с подачи.
51.	17	20.03		Совершенствование подачи мяча и приема мяча с подачи в зону 3.
52.	18	21.03		Учет выполнения верхней и нижней подачи в заданную половину площадки.
				IV ЧЕТВЕРТЬ
				СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ.
53.	19	03.04		Нападающий удар после подбрасывания в прыжке, одной и двумя руками.
54.	20	04.04		Нападающий удар после подбрасывания в прыжке, одной и двумя руками.
55.	21	10.04		Нападающий удар после паса связующего в прыжке, одной и двумя руками. Блокирование.
56.	22	11.04		Нападающий удар после паса связующего в прыжке, одной и двумя руками. Блокирование.
57.	23	17.04		Разучивание страховки при одиночном блоке, скидке мяча связующим. Прием низко летящего мяча.
58.	24	18.04		Разучивание страховки при одиночном блоке, скидке мяча связующим. Прием низко летящего мяча.
59.	25	24.04		Учебная игра до 15 очков. Совершенствование тактики защиты и нападения.
60.	26	25.04		Учебная игра до 15 очков. Совершенствование тактики защиты и нападения.
61.	27	02.05		Учебная игра до 25 очков. Совершенствование тактики защиты и нападения
62.	28	08.05		Учебная игра до 25 очков. Совершенствование тактики защиты и нападения
63.	1	15.05		Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящему мячу

				Учебная игра.
64.	2	16.05		Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.
65.	3	22.05		Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра.
				ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.
66.	8	23.05		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 30 м, 60м. Медленный бег 6 мин.
67.	9	29.05		Совершенствование техники низкого и высокого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
68.	10	30.05		Учет в беге на 60 м. Медленный бег 6 мин.
69.	11			Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Медленный бег 6 мин.
70.	12			Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег 2000 м (ю); 1500м (д).

Лист
корректировки рабочей программы
для 8а класса

Класс/ литера	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 а класс

№ п/п	Кол-во часов по разделам	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)	Наименование разделов и тем
I ЧЕТВЕРТЬ				
				ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
1.	1	05.09		<u>Правила безопасности на уроках л/а. Техника низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.</u>
2.	2	06.09		Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м. Бег 60м.
3.	3	12.09		Низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанции. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.
4.	4	13.09		Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин с ускорениями по 50 – 60 м.
5.	5	19.09		Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.
6.	6	20.09		Метание мяча с разбега на дальность. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.
7.	7	26.09		Метание мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м.
				СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ
8.	1	27.09		<u>Техника безопасности во время занятий спортигр. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке.</u>
9.	2	03.10		Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху.
10.	3	04.10		Закрепление передач двумя руками сверху
11.	4	10.10		Техника приема мяча двумя руками снизу.

12.	5	17.10		Закрепление приема мяча двумя руками снизу. Совершенствование передач двумя руками сверху
13.	6	18.10		Техника нижней прямой подачи мяча (девушки), верхней подачи (юноши). Совершенствование техники передач мяча
14.	7	24.10		Закрепление нижней / верхней подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу и передач сверху
15.	8	25.10		Совершенствование техники пройденных элементов волейбола.
16.	9			Учет выполнения нижней прямой подачи (девушки), верхней подачи (юноши)
II ЧЕТВЕРТЬ				
				ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.
17.	1	07.11		<u>Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении.</u>
18.	2	08.11		Выполнение упражнений: «Ласточка», «Старт пловца», «Стойка на лопатках», «Складка, сидя на полу». Лазанье по канату в три приема.
19.	3	14.11		Выполнение упражнений : кувырок вперед, через стойку на руках, «Колесо», прыжок с разворотом на 180°, 360 °.Лазанье по канату в три приема.
20.	4	15.11		Стойка на голове и руках с помощью (Ю); мост и выход в упор присев через стойку на локтях с помощью (Д). Лазанье по канату в три приема.
21.	5	21.11		Кувырок назад, кувырок назад через стойку на руках (Ю); кувырок назад через плечо, кувырок назад с руками за головой (Д). Лазанье по канату в три приема.
22.	6	22.11		Совершенствование элементов гимнастики. Акробатическая комбинация.
23.	7	28.11		Совершенствование элементов гимнастики. Акробатическая комбинация.
24.	8	29.11		Учет выполнения акробатической комбинации.
25.	9	05.12		Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д).
26.	10	06.12		Опорный прыжок: ноги врозь с гимнастического мостика и без него.

27.	11	12.12		Опорный прыжок: ноги врозь с гимнастического мостика и без него.
28.	12	13.12		Упражнения на перекладине. Вис различными хватами, выход в упор подъем-переворотом, зацепом, или с помощью «краба»
29.	13	19.12		Упражнения на перекладине. Вис различными хватами, выход в упор подъем-переворотом, зацепом, или с помощью «краба»
30.	14	20.12		Гимнастическая полоса препятствий. (лазание по канату, ползание по гимн. скамье, опорные прыжки, упражнение на перекладине, два кувырка вперед слитно) .
31.	15	26.12		Гимнастическая полоса препятствий. (лазание по канату, ползание по гимн. скамье, опорные прыжки, упражнение на перекладине, два кувырка вперед слитно) .
32.	16	27.12		Учет преодоления гимнастической полосы препятствий.
III ЧЕТВЕРТЬ				
				ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.
33.	1	16.01		<u>Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.</u> Скользящий шаг без палок и с палками.
34.	2	17.01		Попеременный двухшажный ход.
35.	3	23.01		Повороты переступанием в движении.
36.	4	24.01		Подъем в гору скользящим шагом.
37.	5	30.01		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
38.	6	31.01		Подъем «полуелочкой» Коньковый ход.
39.	7	06.02		Торможение и поворот упором. Коньковый ход.
40.	8	07.02		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход.
41.	9	13.02		Попеременный двухшажный ход.

42.	10	14.02		Спуски и повороты переступанием. Коньковый ход.
43.	11	20.02		Прохождение дистанции до 4 км с использованием изученных ходов.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ				
44.	10	21.02		Совершенствование приема мяча двумя руками снизу. Передачи в стену, над собой, в парах, в кругу.
45.	11	27.02		Совершенствование приема мяча двумя руками снизу. Передачи в стену, над собой, в парах, в кругу.
46.	12	28.02		Совершенствование приема мяча двумя руками сверху. Передачи в стену, над собой, в парах, в кругу.
47.	13	06.03		Совершенствование приема мяча двумя руками сверху. Передачи в стену, над собой, в парах, в кругу.
48.	14	07.03		Передачи мяча через сетку сверху и снизу во встречных колоннах.
49.	15	13.03		Передачи мяча через сетку сверху и снизу во встречных колоннах.
50.	16	14.03		Совершенствование подачи мяча и приема мяча с подачи.
51.	17	20.03		Совершенствование подачи мяча и приема мяча с подачи в зону 3.
52.	18	21.03		Учет выполнения верхней и нижней подачи в заданную половину площадки.
				IV ЧЕТВЕРТЬ
				СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ.
53.	19	03.04		Нападающий удар после подбрасывания в прыжке, одной и двумя руками.
54.	20	04.04		Нападающий удар после подбрасывания в прыжке, одной и двумя руками.
55.	21	10.04		Нападающий удар после паса связующего в прыжке, одной и двумя руками. Блокирование.
56.	22	11.04		Нападающий удар после паса связующего в прыжке, одной и двумя руками. Блокирование.

57.	23	17.04		Разучивание страховки при одиночном блоке, скидке мяча связующим. Прием низко летящего мяча.
58.	24	18.04		Разучивание страховки при одиночном блоке, скидке мяча связующим. Прием низко летящего мяча.
59.	25	24.04		Учебная игра до 15 очков. Совершенствование тактики защиты и нападения.
60.	26	25.04		Учебная игра до 15 очков. Совершенствование тактики защиты и нападения.
61.	27	02.05		Учебная игра до 25 очков. Совершенствование тактики защиты и нападения
62.	28	08.05		Учебная игра до 25 очков. Совершенствование тактики защиты и нападения
63.	1	15.05		Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящему мячу Учебная игра.
64.	2	16.05		Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.
65.	3	22.05		Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра.
				ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.
66.	8	23.05		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 30 м, 60м. Медленный бег 6 мин.
67.	9			Совершенствование техники низкого и высокого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
68.	10			Учет в беге на 60 м. Медленный бег 6 мин.
69.	11			Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Медленный бег 6 мин.
70.	12			Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег 2000 м (ю); 1500м (д).

**Лист
корректировки рабочей программы
для 9а класса**

Класс/ литера	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	I степень	II степень	III степень	I степень	II степень	III степень
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, мин 500м - девушки, мин	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

8 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	I степень	II степень	III степень	I степень	II степень	III степень
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

