Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа имени Н.А.Некрасова

города Почепа Брянской области

***Аннотация к рабочей программе учебного курса «Физическая культура» 7-9 класс***

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе ФЗ «Об образовании в РФ №273-ФЗ (с изменениями); приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»( с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки России от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015 г. №1577, 11.12.2020 №712); приказа Минпросвешения России от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования; основной образовательной программы ООО МБОУ СОШ им. Н.А.Некрасова, утвержденной приказом от 31.07.2020 №73; календарного учебного графика МБОУ «СОШ им. Н.А.Некрасова» на 2023-2024 учебный год; рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ им. Н.А.Некрасова» на 2023-2024 учебный год; календарного плана воспитательной работы на 2023-2024 учебный год; учебника «Физическая культура» для общеобразовательных организаций.

Рабочая программа разработана методическим объединением в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному предмету «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура*»* является частью ООП ООО определяющей:

* содержание;

- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);

* тематическое планирование

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно- воспитательной работе МБОУ СОШ им. Н.А.Некрасова

Дата: 31.08.2023



Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8-9 классов разработана на основе:

- ФЗ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ, ( в редакции от 03.08.2018 г.№ 318- ФЗ)

- Приказа Министерства образования и науки от 17 декабря2010 г №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования», (с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577, от 11.12.2020 №712

- Основной образовательной программы МБОУ«СОШ им. Н.А.Некрасова», утвержденной приказом МБОУ«СОШ им. Н.А.Некрасова» от 31.08. 2020 №73

- Календарного учебного графика МБОУ «СОШ им. Н.А.Некрасова» на 2023-2024 учебный год.

- Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ им. Н.А.Некрасова» (приказ МБОУ «СОШ им. Н.А.Некрасова» №30/1 от 23.04.2021 г.)

**-** Календарного плана воспитательной работы на 2023-2024 уч.год

- Примерной программы по физической культуре, авторской программы «Физическая культура» 5-9 классы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова, Москва «Вентана - Граф» 2012 г., учебника «Физическая культура»: 8-9 классы:

- Учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.- 3-е изд., стереотип. - М. Вентана-Граф,2019.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества вфизически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Цельюшкольного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Цель для обучающихся 8-9 классов:** 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 5-9 классах ориентируется на решение следующих **задач:**

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

• формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

• 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 и кондиционных способностей.

• формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма.

Ориентируясь на решение задач образования 5-9 кл. по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании **направлена на:**

• реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);

• 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.

**Место учебного курса в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану, образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 8-9 классе основной школы выделяется 68 ч (2 ч в неделю, 34учебных недели)..

**Личностные, метапредметные и предметные
результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5-9 классе:

**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 начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно -половым нормативам.;

• владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения 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 под руководством взрослых планировать режим дня;

• участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых 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 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, некоторых 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.

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правило безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг друг и учителю; поддержать товарищей, имеющий недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**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:***

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

***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, повышающих результативность выполнений заданий.;

• рациональное планирование под руководством взрослых 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:***

***•*** знание факторов, потенциально опасных для здоровья, и их опасных последствий.

• 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 физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

• владение 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** 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 об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• 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.

***•*** знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.

***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 и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

***В области эстетической культуры:***

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность под руководством взрослых 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, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

***•*** способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владения необходимыми информационными жестами.

***В области физической культуры:***

***•*** способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма.

• способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТа
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в 8-9 классе**

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

•  рассматривать физическую культуру как явление культуры как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

•  определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

•  разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

•  *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, обьяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр ;*

• *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

•  использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

•  составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

•  классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

•  самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

•  тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, **сравнивать их с возрастными стандартами**, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

•  взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится выполнять:*

• комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

•  общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

•  акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

•  гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

•  легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

•  передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

•  спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

•  тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

•  *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

•   *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*

• *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

*•   выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

•   *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**Оценка успеваемости** складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Обучающиеся 5-9 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.

Формы контроля:

1) Сдача нормативов физической подготовленности.

2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.

3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.

**Содержание курса 8 - 9 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** История возникновения и формирование физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение заиндивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Изменение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование 5-9класс**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Комплексы утренней идыхательной гимнастики, гимнастики для профилактики нарушений зрения (гимнастики для глаз), физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Основы туристской подготовки:преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград*.* Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика и танцевальные движения*( девочки)

*Опорные прыжки.*

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки):

*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики)

*Упражнения на гимнастических брусьях, упражнение на параллельных брусьях, упражнение на разновысоких брусьях.*

*Лазанье по канату до высоты – 2 м.*

*Гимнастическая полоса препятствий.*

 ***Лёгкая атлетика.***

*Беговые упражнения.*

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с места.

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

***Лыжные гонки (подготовка).***

*Передвижение на лыжах.*

*Подъемы, спуски, повороты, торможение.*

***Спортивные игры.***

*Баскетбол*. Игра по правилам.(по упрощенным правилам)

*Волейбол.* Игра по правилам. (по упрощенным правилам)

*Лапта:* Игра по правилам. (по упрощенным правилам)

*Футбол.*Развитие быстроты силы выносливости. Игра по правилам. (по упрощенным правилам)

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

**Легкая атлетика.** Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

**Спортивные игры.** Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

При невозможности (в связи погодными условиями) проведение уроков по лыжной подготовке заменяются спортивными играми. В программу внесены изменения в базовую часть распределения часов, так как для единоборств нет материально технической базы эти часы перенесены в вариативную часть на л/а, с/и.

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания**

**8-9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество** **часов** |  |
| **1** | Гимнастика с основами акробатики | **14** | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖВключение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока  |
| **2** | Лыжная подготовка | **14** |
| **3** | Легкая атлетика | **22** |
| **4** | Подвижные игры и спортивные игры | **18** |

**Поурочное планирование**

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№Урока** | **Наименование раздела****Тема урока** | **Количество часов** |
| 1. | **Легкая атлетика (11 часов).** Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. История легкой атлетики. Спринтерский бег. | 1 |
| 2. |  *Легкая атлетика.* Основные правила проведения соревнований.Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 |
| 3. | *Легкая атлетика.* Спринтерский бег.Эстафетный бег. Упражнения для развития скоростных способностей. | 1 |
| 4. | *Легкая атлетика.* Спринтерский бег. Эстафетный бег. Упражнения для развития скоростных способностей. | 1 |
| 5. | *Легкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча . Прыжок в длину с места. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6. | *Легкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча . Прыжок в длину с места. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 7. | *Легкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча . Упражнения для развития координационных способностей | 1 |
| 8. | *Легкая атлетика.* Метание малого мяча , прыжок в высоту с разбега. Упражнения для развития координационных способностей | 1 |
| 9. | *Легкая атлетика.* Прыжок в высоту. Роль опорно- двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.Бег на средние дистанции. Упражнения для развития выносливости. | 1 |
| 10. | *Легкая атлетика.* Прыжок в высоту. Бег на средние дистанции. Упражнения для развития выносливости. | 1 |
| 11. | *Легкая атлетика.* Длительный бег. | 1 |
| 12. | **Баскетбол (7часов).** Т.Б. на уроках по спортивным играм. Стойки и передвижения. Ловля и передачи мяча. | 1 |
| 13. | *Баскетбол.* Ловля и передачи мяча. Ведение мяча. Основные правила проведения соревнований. | 1 |
| 14. | *Баскетбол.* Ведение мяча. Броски мяча. | 1 |
| 15. | *Баскетбол.* Ведение мяча. Броски мяча.Играпо упрощенным правилам. | 1 |
| 16. | *Баскетбол.* Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. | 1 |
| 17. | *Баскетбол.* Комбинация из освоенных элементов. Позиционное нападение. | 1 |
| 18. | *Баскетбол.* Играпо правилам. | 1 |
| 19 | **Гимнастика (14час).** Техника безопасности на уроках по гимнастике. История гимнастики. Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
| 20. | *Гимнастика.* Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. | 1 |
| 21. | *Гимнастика.* Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. | 1 |
| 22. | *Гимнастика.* Подтягивание в висе. Висы и упоры. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. | 1 |
| 23. | *Гимнастика.* Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 24. | *Гимнастика.* Опорный прыжок. Упражнения в равновесии |  |
| 25. | *Гимнастика.* Опорный прыжок. Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей.*Гимнастика.* Упражнения в равновесии. | 1 |
| 26. | *Гимнастика.* Опорный прыжок. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 27. | *Гимнастика.* Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 28. | *Гимнастика.* Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 29. | *Гимнастика.* Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 1 |
| 30. | *Гимнастика.* Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 1 |
| 31. | *Гимнастика.* Акробатическая комбинация.Лазание по канату. | 1 |
| 32. | *Гимнастика.* Акробатическая комбинация. | 1 |
| 33. | **Лыжная подготовка (14час).** Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Лыжные ходы. Повороты на месте. История лыжного спорта. Экипировка лыжника. | 1 |
| 34. | *Лыжная подготовка.* Основные правила проведения соревнований. Лыжные ходы.  | 1 |
| 35. | *Лыжная подготовка.* Упражнения для развития выносливости. Лыжные ходы. Прохождение дистанции. | 1 |
| 36. | *Лыжная подготовка.* Упражнения для развития выносливости. Лыжные ходы.Прохождение дистанции. | 1 |
| 37. | *Лыжная подготовка.* Упражнения для развития выносливости. Лыжные ходы.Прохождение дистанции. Повороты на лыжах. | 1 |
| 38. | *Лыжная подготовка.* Лыжные ходы. Прохождение дистанции. | 1 |
| 39. | *Лыжная подготовка.* Лыжные ходы.Прохождение дистанции. | 1 |
| 40. | *Лыжная подготовка.* Прохождение дистанции. Лыжные ходы. Торможения. | 1 |
| 41. |  *Лыжная подготовка.* Лыжные ходы. Торможения. Прохождение дистанции. | 1 |
| 42. | *Лыжная подготовка.* Лыжные ходы. Торможения. Прохождение дистанции. | 1 |
| 43. | *Лыжная подготовка.* Прохождение дистанции. | 1 |
| 44. |  *Лыжная подготовка.* Торможение , Прохождение дистанции, | 1 |
| 45. | *Лыжная подготовка.* Прохождение дистанции. | 1 |
| 46. | *Лыжная подготовка.* Игры и игровые упражнения на лыжах. | 1 |
| 47. | **Волейбол (6часов).** Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки. Перемещения. Передачи мяча. | 1 |
| 48. | *Волейбол.* Стойки. Перемещения. Передачи мяча. | 1 |
| 49. | *Волейбол.* Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча. | 1 |
| 50. | *Волейбол.* Подача мяча. Передачи мяча. Нападающий удар. | 1 |
| 51. | *Волейбол.* Прием мяча снизу. Подачи мяча. Нападающий удар. | 1 |
| 52. | *Волейбол.* Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар. | 1 |
| 53. | **Волейбол(5часов)** Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по спортивным играм. Передачи и подачи мяча. Нападающий удар.передачи мяча. | 1 |
| 54. | *Волейбол.* Передачи и подачи мяча. Прием мяча снизу. | 1 |
| 55. | *Волейбол.* Волейбол по правилам. Судейство игры. | 1 |
| 56. | *Волейбол.* Комбинации из освоенных элементов . Нападающий удар | 1 |
| 57. | *Волейбол.* Тактика игры. Волейбол по правилам. Судейство игры. | 1 |
| 58. | **Легкая атлетика( 11часов)** Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. Спринтерский бег. | 1 |
| 59. | *Легкая атлетика.* Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
| 60. | *Легкая атлетика.* Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
| 61. | *Легкая атлетика.* Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
| 62. | *Легкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча . | 1 |
| 63. | *Легкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча . | 1 |
| 64. | *Легкая атлетика.* Сдача итоговых контрольных нормативов. | 1 |
| 65. | *Легкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча . | 1 |
| 66. | *Легкая атлетика.* Метание малого мяча. Длительный бег. | 1 |
| 67. | *Легкая атлетика.* Длительный бег. | 1 |
| 68. | *Легкая атлетика.* Игра « Мини лапта» | 1 |

**Поурочное планирование**

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование раздела****Тема урока** | **Количество часов** |
| 1. | **Легкая атлетика (11часов)**. Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. Спринтерский бег. | 1 |
| 2. | *Легкая атлетика.* Спринтерский бег. Эстафетный бег 4Х50. | 1 |
| 3. | *Легкая атлетика.* Спринтерский бег. Эстафетный бег 4Х60. | 1 |
| 4. | *Легкая атлетика.* Спринтерский бег. Эстафетный бег 4Х60. | 1 |
| 5. | *Легкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, метание мяча. | 1 |
| 6. | *Легкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, метание мяча. | 1 |
| 7. | *Легкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. | 1 |
| 8. | *Легкая атлетика.* Метание малого мяча, прыжок в высоту с разбега. Бег на средние дистанции. | 1 |
| 9. | *Легкая атлетика.* Прыжок в высоту. Длительный бег. Прыжок в длину с места | 1 |
| 10. | *Легкая атлетика.* Прыжок в высоту. Спортивная игра "Мини-лапта" | 1 |
| 11. | *Легкая атлетика.* Длительный бег (бег 1000м-д, 2000м-м.) Спортивные игры. | 1 |
| 12. | **Баскетбол (7 часов)** Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по спортивным играм. Ведение мяча, передачи мяча. | 1 |
| 13. | *Баскетбол.* Ведение мяча, броски мяча, передачи мяча. | 1 |
| 14. | *Баскетбол.* Ведение мяча. Броски мяча. | 1 |
| 15. | *Баскетбол.* Ведение мяча. Броски мяча. Передачи мяча. | 1 |
| 16. | *Баскетбол.* Тактика игры. Броски мяча. Передачи мяча. Игра по правилам. | 1 |
| 17. | *Баскетбол.* Ведение мяча. Тактика игры. Броски мяча. Передача мяча. | 1 |
| 18. | *Баскетбол.* Игра по правилам. Судейсто игры. | 1 |
| 19 | **Гимнастика.** Правила ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
| 20. | *Гимнастика*. Висы и упоры. Строевые упражнения движении. Подтягивание в висе. | 1 |
| 21. | *Гимнастика*. Висы и упоры Подтягивание в висе. | 1 |
| 22. | *Гимнастика*. Подтягивание в висе. Висы и упоры. | 1 |
| 23. | *Гимнастика*. Упражнение в равновесии. Висы и упоры. | 1 |
| 24. | *Гимнастика*. Упражнение в равновесии. Упражнение на брусьях. | 1 |
| 25. | *Гимнастика*. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки. | 1 |
| 26. | *Гимнастика*. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки | 1 |
| 27. | *Гимнастика*. Комбинация в равновесии. Лазание по канату. | 1 |
| 28. | *Гимнастика*. Опорные прыжки, лазание по канату. | 1 |
| 29. | *Гимнастика*. Эстафеты на развитие двигательных качеств. | 1 |
| 30. | *Гимнастика*. Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 1 |
| 31. | *Гимнастика*. Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 1 |
| 32. | *Гимнастика*. Акробатическая комбинация. Лазание по канату. | 1 |
| 33. | **Лыжная подготовка. (14час)** Лыжные ходы.Повороты на месте. Теорет. материал. | 1 |
| 34. | *Лыжная подготовка*. Лыжные ходы. Повороты на лыжах . Прохождение дистанции. | 1 |
| 35. | *Лыжная подготовка*. Лыжные ходы. Повороты на лыжах . Прохождение дистанции. | 1 |
| 36. | *Лыжная подготовка*. Лыжные ходы. Прохождение дистанции. | 1 |
| 37. | *Лыжная подготовка*. Лыжные ходы. Прохождение дистанции. | 1 |
| 38. | *Лыжная подготовка*. Лыжные ходы. Прохождение дистанции. Повороты на лыжах. | 1 |
| 39. | *Лыжная подготовка*. Лыжные ходы. Повороты на лыжах. Торможение ,спуски подъемы. | 1 |
| 40. | *Лыжная подготовка*. Лыжные ходы. Прохождение дистанции. | 1 |
| 41. | *Лыжная подготовка*. Лыжные ходы. Прохождение дистанции. | 1 |
| 42. | *Лыжная подготовка*. Прохождение дистанции. Лыжные ходы. | 1 |
| 43. | *Лыжная подготовка*. Прохождение дистанции, подъемы на лыжах. | 1 |
| 44. | *Лыжная подготовка*. Прохождение дистанции. Игры на лыжах. | 1 |
| 45. | *Лыжная подготовка*. Прохождение дистанции. | 1 |
| 46. | *Лыжная подготовка*. Игры на лыжах. | 1 |
| 47. | **Волейбол (6часов)** Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по спортивным играм. Передача мяча. Подача мяча. | 1 |
| 48. | *Волейбол.* Передачи мяча ,подача мяча. Прием мяча. | 1 |
| 49. | *Волейбол.* Передачи мяча. Подача мяча и прием с подачи. | 1 |
| 50. | *Волейбол.* Подача мяча. Передачи мяча. Волейбол по правилам. | 1 |
| 51. | *Волейбол.* Подача мяча. Прием мяча сверху. | 1 |
| 52. | *Волейбол.* Волейбол по правилам. Судейство игры. | 1 |
| 53. | **Волейбол (5часов)** Т.Б. на уроках по спортивным играм. Передачи и подачи мяча. | 1 |
| 54. | *Волейбол.* Передачи и подачи мяча. | 1 |
| 55. | *Волейбол.* Передачи и подачи мяча. Нападающий удар. | 1 |
| 56. | *Волейбол.* Подача мяча. Нападающий удар. Игра по правилам. | 1 |
| 57. | *Волейбол.* Тактические действия. Игра по правилам. | 1 |
| 58. | **Легкая атлетика (11часов).** Спринтерский бег.Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. Спринтерский бег. Эстафетный бег.4х60. | 1 |
| 59. | *Легкая атлетика.* Спринтерский бег. Эстафетный бег.4х60. | 1 |
| 60. | *Легкая атлетика.* Спортивная игра «Мини-лапта». | 1 |
| 61. | *Легкая атлетика.* Спринтерский бег. Прыжок в длину. | 1 |
| 62. | *Легкая атлетика.* Метание малого мяча, бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 63. | *Легкая атлетика.* Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. | 1 |
| 64. | *Легкая атлетика.* Урок-игра. Спортивная игра "Мини-лапта". | 1 |
| 65. | *Легкая атлетика.* Сдача итоговых контрольных нормативов. | 1 |
| 66. | *Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега. Кроссовая подготовка.* | 1 |
| 67. | *Легкая атлетика.* Прыжок в высоту с разбега. Спортивные игры. | 1 |
| 68. | *Легкая атлетика.* Кроссовая подготовка. | 1 |