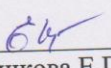


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ефремкинская средняя школа №8

Рассмотрено  
на заседании  
методического  
объединения учителей  
естественнонаучных предметов  
протокол № 5 от 11.06.2018

Согласовано:  
зам. директора по УВР

  
Конникова Е.Г.

Утверждаю:  
директор МБОУ  
Ефремкинской СШ №8  
Бехер Е.А.  
приказ №    от    2018



**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для 8-9 класса  
на 2018 - 2019 учебный год**

Учитель физической культуры Белоусова Н.В.

2018 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 8-9 класса разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями).
2. Образовательной программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Ефремкинской средней школы № 8 на 2018-2019 учебный год (приказ № 28 от 14.06.2018).
3. Положения «О порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов (модулей)» (утверждено приказом МБОУ Ефремкинской СШ №8 от 12.01.2016 № 28)

Программа соответствует требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Программа предназначена для изучения предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях и рассчитана на 3 часа классных занятий в неделю на базовом уровне.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

### **Цель обучения:**

Формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

### Задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заданиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения и осанки и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнования...

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

### **.Распределение учебного времени прохождения программы по физической культуре в 8-9 классе при трёхразовых занятиях в неделю.**

#### **8 класс**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12
3	Кроссовая подготовка	12
4	Спортивные игры : Волейбол	24
5	Спортивная гимнастика	18
6	Спортивные игры : Волейбол	15
7	Кроссовая подготовка	10
8	Легкая атлетика	11
9	Итого часов:	102

#### **9 класс**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12
3	Кроссовая подготовка	12
4	Спортивные игры : Волейбол	24
5	Спортивная гимнастика	18
6	Спортивные игры : Волейбол	15
7	Кроссовая подготовка	10

8	Легкая атлетика	8
9	Итого часов:	99

В учебном плане школы на предмет физической культуры в 8 классе – 102 урока (по 3 часа в неделю), в 9 классе 99 уроков (по 3 часа в неделю), 3-й час используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся. Уроки в 8 и 9 классах ведутся совместно (в соответствии с учебным планом школы), но каждый класс изучает свою программу.

УМК: Физическая культура 8-9 классы : учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Задневич; под общ. Ред. В.И. Ляха. 6 – е изд. – М. : Просвещение, 2010 – 207 с. : с ил.

## **Содержание образовательной программы 8 класс**

**I. Основы знаний о физической культуре** (на уроках, в течение года). *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

*Социально- психологические основы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах Анализ техники физических упражнений, их усвоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

*Культурно- исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изучение учебной специальной литературы по физической культуре.

### **II. Легкая атлетика 23ч.**

Развитие скорости. Ускорение на отрезках 25-30 м. Бег на короткой дистанции с низкого старта. Бег 60 м с низкого старта. Равномерный бег на средние дистанции. Бег на 1000м, Прыжки в длину с разбега.

### **III. Кроссовая подготовка 22ч.**

Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой. Равномерный бег до 2500 м. Кросс-поход по пересеченной местности. Бег по слабопересеченной местности до 3000м. Бег в гору и под гору. Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой. Преодоление препятствий прыжком в шаге. Бег средней интенсивности до 1600 м. Кросс по слабопересеченной местности до 3000м. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Измерение результатов; подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведение соревнований. Помощь в судействе. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

### **IV. Спортивные игры 39ч.**

Волейбол. Стойка волейболиста, передвижения в стойке. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в парах через сетку. Элементы двусторонней игры. Нижняя боковая и прямая подача. Передачи мяча в тройках с передвижением. Прием мяча с подачи. Нижняя боковая подача. Передачи мяча в парах через сетку. Учебная двусторонняя игра. Техника безопасности при игре в волейбол.

### **V. Гимнастика 18ч.**

Строевые упражнения: выполнение команд: « в пол-оборота, налево, направо». Акробатика: перекаты назад, кувырок вперед. Кувырки вперед, назад. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полу шпагат, «мост». Переворот боком, « колесо». Прыжки через козла, ноги врозь. Прыжки через козла, согнув ноги. Общефизическая подготовка: развитие силы ног, Упражнения для развития силы рук Упражнения для развития силы рук. Правила ТБ.

## **Содержание образовательной программы 9класс**

**I. Основы знаний о физической культуре** (на уроках, в течение года). *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

*Социально- психологические основы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах Анализ техники физических упражнений, их усвоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

*Культурно- исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изучение учебной специальной литературы по физической культуре.

### **II. Легкая атлетика 20ч.**

Развитие скорости. Ускорение на отрезках 25-30 м. Бег на короткой дистанции с низкого старта. Бег 60 м с низкого старта. Равномерный бег на средние дистанции. Бег на 1000м, Прыжки в длину с разбега.

### **III. Кроссовая подготовка 22ч.**

Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой. Равномерный бег до 2500 м. Кросс-поход по пересеченной местности. Бег по слабопересеченной местности до 3000м. Бег в гору и под гору. Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой. Преодоление препятствий прыжком в шаг. Бег средней интенсивности до 1600 м. Кросс по слабопересеченной местности до 3000м. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Измерение результатов; подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведение соревнований .Помощь в судействе. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

### **IV. Спортивные игры 39ч.**

Волейбол. Стойка волейболиста, передвижения в стойке. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча .Передачи мяча в парах. Передачи мяча в парах через сетку. Элементы двусторонней игры. Нижняя боковая и прямая подача. Передачи мяча в тройках с передвижением. Прием мяча с подачи. Нижняя боковая подача. Передачи мяча в парах через сетку. Учебная двусторонняя игра. Техника безопасности при игре в волейбол.

### **V. Гимнастика 18ч.**

Строевые упражнения: выполнение команд: « в пол-оборота, налево, направо». Акробатика: перекаты назад, кувырок вперед. Кувырки вперед, назад. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полу шпагат, «мост». Переворот боком, « колесо». Прыжки через козла, ноги врозь. Прыжки через козла, согнув ноги. Общефизическая подготовка: развитие силы ног, Упражнения для развития силы рук Упражнения для развития силы рук. Правила ТБ.

## Требования к уровню подготовки по предмету

В результате изучения предмета «физическая культура» учащиеся 8 класса должны :

### *Знать:*

- Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений;
- Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма;
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- Основы обучения и самообучения двигательным действиям;
- Совершенствование физических способностей;
- Физическая культура и Олимпийское движение в России;
- название снарядов и гимнастических элементов, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц;
- название и правила игр;
- понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;
- как оказывать первую помощь при травмах

### *уметь:*

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: 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; кувырок вперед и назад

Гибкость : общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых. Тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Опорные прыжки: девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см); мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см)

Координационные способности: совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле, коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Силовые способности и силовая выносливость: Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Скоростно-силовые способности: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

### Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Бег:

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м.; бег с ускорением от 70 до 80 м; скоростной бег до 70 м, бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин, бег на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки)., кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, эстафеты, круговая тренировка

Прыжки:

Техника прыжка в длину : прыжки в длину с 11-13 шагов разбега, прыжки с места.

Метание:

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) девушки с расстояния 12-14 м, юноши с 16 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

### Спортивные игры:

Играть в одну из спортивных игр ( в волейбол) по упрощенным правилам.

***Физическая подготовленность:***

Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей ( табл. 1)

***Способы спортивной деятельности:***

Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:***

Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатически-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки распределены для занятий волейболом, кроссовой подготовкой.

**В результате изучения предмета «физическая культура» учащиеся 9 класса должны :**

***Знать:***

- Основы истории развития физической культуры в России .
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

***Уметь:***

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

### ***Двигательные умения, навыки и способности***

#### ***Гимнастика с основами акробатики:***

**Акробатические упражнения:** мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад; равновесие на одной; выпад вперед.

**Гибкость :** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых. Тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

**Опорные прыжки:** девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см); мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)

**Координационные способности:** совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле, коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Силовые способности и силовая выносливость:** Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Скоростно-силовые способности:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

#### ***Легкая атлетика и кроссовая подготовка***

Бег:

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м.; бег с ускорением от 70 до 80 м; скоростной бег до 70 м, бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 20 мин, бег на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки)., кросс до 3000 м, бег с препятствиями на местности, эстафеты, круговая тренировка

Прыжки:

**Техника прыжка в длину :** прыжки в длину с 11-13 шагов разбега, прыжки с мета.

Метание:

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) девушки с расстояния 12-14 м, юноши с 16 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

#### ***Спортивные игры:***

**Игра и комплексное развитие:** игра по упрощенным правилам волейбола.

#### ***Физическая подготовленность:***

Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей

#### ***Способы спортивной деятельности:***

Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

#### ***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:***

Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

## **Практические занятия по предмету**

**8класс**

Физические	Физические упражнения	мальчики	Девочки
------------	-----------------------	----------	---------



способности			
Скоростные	Бег 30 м с выс. старта	5,3	5,6
	Бег 60 м	9,7	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	190	170
	С разбега, см	370	310
	Подтягивание в висе на высокой, низкой перекладине, (кол-во раз)	6-7	13-15
К выносливости	Бег 2000 м	10.40	12.40
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,5	9,2

#### **9класс**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м	9,2	10,0
Силовые	-прыжки в длину с места,	200	175
	- с разбега, см	380	330
	- подтягивание в висе на высокой , низкой перекладине (количество раз)	7-8	12-13
К выносливости	Бег 2000 м	10.00	12.00
К координации	Челночный бег 3x10м/с	8,2	9,0

### **Критерии и нормы оценки знаний, умений, и навыков учащихся**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая** оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, защита реферата, презентации.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**III. Владение способами  
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпы прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Источники информации**

1. Васильев М.И. и др. Физическая культура, 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха. – Волгоград: Учитель, 2010.
2. Листов О Спортивные игры на уроках физкультуры. – М., 2001.
3. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы., М. Просвещение, 2006г.
4. Макаров А.Н. Легкая атлетика. – М., 1990.

### **Средства обучения**

Оборудование спортивное: перекладина, козел гимнастический, конь гимнастический, маты, комплект мячей баскетбольных, комплект мячей волейбольных, брусья.

### Календарно - тематический план 8 класс

№	Дата проведения урока		Тема урока
	План.	Факт.	
<b>Легкая атлетика 12час.</b>			
1			Инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
2			Легкая атлетика: развитие скорости
3			Ускорение на отрезках 25-30 м
4			Бег на короткой дистанции с низкого старта.
5			Бег 60 м с низкого старта
6			Выполнение контрольных нормативов
7			Равномерный бег на средние дистанции <b>НРК:</b> « Чертик»
8			Бег на 1000м, тестирование
9			Прыжки в длину с разбега
10			Прыжки в длину с разбега
11			Прыжки в длину с разбега
12			Выполнение контрольных нормативов
<b>Кроссовая подготовка: 12 час.</b>			
13			Развитие выносливости, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
14			Бег в чередовании с ходьбой
15			Бег в чередовании с ходьбой
16			Равномерный бег до 2500 м
17			Кросс-поход по пересеченной местности <b>НРК:</b> « Выбей бабку»

18			Бег по слабопересеченной местности до 3000м
19			Бег в гору и под гору
20			Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой.
21			Выполнение контрольных нормативов: бег до 2000 м с учетом времени
22			Преодоление препятствий прыжком в шаге
23			Бег средней интенсивности до 1600 м
24			Кросс по слабопересеченной местности до 3000м
<b><u>Спортивные игры: 24 час.</u></b>			
<b><u>волейбол</u></b>			
25			Многократные передачи мяча над собой, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
26			Верхняя передача мяча в парах
27			Нижняя передача мяча в парах <b>НРК: «Два мяча через сетку»</b>
28			Передачи мяча в парах в движении
29			Совершенствование нижней прямой и боковой подачи
30			Учебная двусторонняя игра
31			Прием мяча после подачи
32			Отбивание мяча кулаком
33			Совершенствование передачи мяча в тройках после перемещения
34			Передача мяча в парах через сетку
35			Верхняя прямая подача
36			Учебная двусторонняя игра
37			Отбивание мяча кулаком <b>НРК «Салки с мячом»</b>
38			Совершенствование приема мяча с подачи
39			Верхняя прямая подача
40			Передачи мяча в тройках
41			Передачи мяча в тройках с передвижением
42			Учебная двусторонняя игра
43			Выполнение контрольных нормативов
44			Совершенствование приема мяча с подачи
45			Учебная двусторонняя игра
46			Учебная двусторонняя игра
47			Учебная двусторонняя игра <b>НРК: «Два мяча через сетку»</b>
48			Учебная двусторонняя игра
<b><u>Спортивная гимнастика</u></b>			
<b><u>18 час.</u></b>			
49			Строевые упражнения, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
50			Строевые упражнения: выполнение команд: «прямо», повороты в движении
51			Акробатика: перекаты назад, кувырок вперед.
52			Кувырки вперед, назад
53			Кувырок вперед, длинный кувырок.
54			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь
55			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь
56			Выполнение контрольных нормативов

57			Стойка на голове и руках
58			Стойка на голове и руках <b>НРК:</b> «выталкивание из круга»
59			«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене
60			Переворот боком , «колесо»
61			Прыжки через козла, ноги врозь
62			Прыжки через козла, ноги врозь
63			Прыжки через козла, согнув ноги
64			Прыжки через козла, согнув ноги
65			Общезаключительная подготовка: развитие силы ног
66			Упражнения для развития силы рук <b>НРК:</b> «Перетягивание палкой»
<b><u>Спортивные игры 15 час.</u></b>			
<b><u>волейбол</u></b>			
67			Множественные передачи мяча над собой, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
68			Верхняя передача мяча в парах
69			Нижняя передача мяча в парах
70			Передачи мяча в парах в движении
71			Совершенствование нижней прямой и боковой подачи
72			Учебная двусторонняя игра
73			Прием мяча после подачи
74			Отбивание мяча кулаком
75			Совершенствование передачи мяча в тройках после перемещения
76			Передача мяча в парах через сетку
77			Верхняя прямая подача <b>НРК:</b> «Подвижная цель»
78			Учебная двусторонняя игра
79			Учебная двусторонняя игра
80			Учебная двусторонняя игра
81			Учебная двусторонняя игра
<b><u>Кроссовая подготовка 10 час.</u></b>			
82			Развитие выносливости, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
83			Бег в чередовании с ходьбой
84			Бег в чередовании с ходьбой
85			Равномерный бег до 2500 м
86			Кросс-поход по пересеченной местности
87			Бег по слабопересеченной местности до 3000м <b>НРК:</b> « Выбей бабку
88			Бег в гору и под гору
89			Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой.
90			Выполнение контрольных нормативов: бег до 2000 м с учетом времени
91			Кросс по слабопересеченной местности до 3000м
<b><u>Легкая атлетика 11час.</u></b>			
92			Ускорение на отрезках 25-30 м, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
93			Бег на короткой дистанции с низкого старта.

94			Бег 60 м с низкого старта
95			Выполнение контрольных нормативов
96			Равномерный бег на средние дистанции
97			Равномерный бег на средние дистанции <b>НРК: « Чертик»</b>
98			Бег на 1000м, тестирование
99			Прыжки в длину. Разбег.
100			Прыжки в длину. Разбег.
101			Прыжки в длину. Отталкивание.
102			Прыжки в длину. Отталкивание.

### Календарно - тематический план 9класс

№	Дата проведения урока		Тема урока
	План.	Факт.	
<b><u>Легкая атлетика 12час.</u></b>			
1			Инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
2			Легкая атлетика: развитие скорости
3			Ускорение на отрезках 25-30 м
4			Бег на короткой дистанции с низкого старта.
5			Бег 60 м с низкого старта
6			Выполнение контрольных нормативов
7			Равномерный бег на средние дистанции <b>НРК: « Чертик»</b>
8			Бег на 1000м, тестирование
9			Прыжки в длину с разбега
10			Прыжки в длину с разбега
11			Прыжки в длину с разбега
12			Выполнение контрольных нормативов
<b><u>Кроссовая подготовка: 12 час.</u></b>			
13			Развитие выносливости, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
14			Бег в чередовании с ходьбой
15			Бег в чередовании с ходьбой
16			Равномерный бег до 2500 м
17			Кросс-поход по пересеченной местности <b>НРК: « Выбей бабку»</b>



18			Бег по слабопересеченной местности до 3000м
19			Бег в гору и под гору
20			Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой.
21			Выполнение контрольных нормативов: бег до 2000 м с учетом времени
22			Преодоление препятствий прыжком в шаге
23			Бег средней интенсивности до 1600 м
24			Кросс по слабопересеченной местности до 3000м
<b><u>Спортивные игры: 24 час.</u></b>			
<b><u>волейбол</u></b>			
25			Многочисленные передачи мяча над собой, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
26			Верхняя передача мяча в парах
27			Нижняя передача мяча в парах <b>НРК: «Два мяча через сетку»</b>
28			Передачи мяча в парах в движении
29			Совершенствование нижней прямой и боковой подачи
30			Учебная двусторонняя игра
31			Прием мяча после подачи
32			Отбивание мяча кулаком
33			Совершенствование передачи мяча в тройках после перемещения
34			Передача мяча в парах через сетку
35			Верхняя прямая подача
36			Учебная двусторонняя игра
37			Отбивание мяча кулаком <b>НРК «Салки с мячом»</b>
38			Совершенствование приема мяча с подачи
39			Верхняя прямая подача
40			Передачи мяча в тройках
41			Передачи мяча в тройках с передвижением
42			Учебная двусторонняя игра
43			Выполнение контрольных нормативов
44			Совершенствование приема мяча с подачи
45			Учебная двусторонняя игра
46			Учебная двусторонняя игра
47			Учебная двусторонняя игра <b>НРК: «Два мяча через сетку»</b>
48			Учебная двусторонняя игра
<b><u>Спортивная гимнастика</u></b>			
<b><u>18 час.</u></b>			
49			Строевые упражнения, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
50			Строевые упражнения: выполнение команд: «прямо», повороты в движении
51			Акробатика: перекаты назад, кувырок вперед.
52			Кувырки вперед, назад
53			Кувырок вперед, длинный кувырок.
54			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь
55			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь
56			Выполнение контрольных нормативов

57			Стойка на голове и руках
58			Стойка на голове и руках <b>НРК:</b> «выталкивание из круга»
59			«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене
60			Переворот боком, «колесо»
61			Прыжки через козла, ноги врозь
62			Прыжки через козла, ноги врозь
63			Прыжки через козла, согнув ноги
64			Прыжки через козла, согнув ноги
65			Общезыическая подготовка: развитие силы ног
66			Упражнения для развития силы рук <b>НРК:</b> «Перетягивание палкой»
<b><u>Спортивные игры 15 час.</u></b>			
<b><u>волейбол</u></b>			
67			Множкратные передачи мяча над собой, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
68			Верхняя передача мяча в парах
69			Нижняя передача мяча в парах
70			Передачи мяча в парах в движении
71			Совершенствование нижней прямой и боковой подачи
72			Учебная двусторонняя игра
73			Прием мяча после подачи
74			Отбивание мяча кулаком
75			Совершенствование передачи мяча в тройках после перемещения
76			Передача мяча в парах через сетку
77			Верхняя прямая подача <b>НРК:</b> «Подвижная цель»
78			Учебная двусторонняя игра
79			Учебная двусторонняя игра
80			Учебная двусторонняя игра
81			Учебная двусторонняя игра
<b><u>Кроссовая подготовка 10 час.</u></b>			
82			Развитие выносливости, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
83			Бег в чередовании с ходьбой
84			Бег в чередовании с ходьбой
85			Равномерный бег до 2500 м
86			Кросс-поход по пересеченной местности
87			Бег по слабопересеченной местности до 3000м <b>НРК:</b> «Выбей бабку»
88			Бег в гору и под гору
89			Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой.
90			Выполнение контрольных нормативов: бег до 2000 м с учетом времени
91			Кросс по слабопересеченной местности до 3000м
<b><u>Легкая атлетика 11 час.</u></b>			
92			Ускорение на отрезках 25-30 м, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
93			Бег на короткой дистанции с низкого старта.

94			Бег 60 м с низкого старта
95			Выполнение контрольных нормативов
96			Равномерный бег на средние дистанции
97			Равномерный бег на средние дистанции <b>НРК: « Чертик»</b>
98			Бег на 1000м, тестирование
99			Прыжки в длину. Разбег.