



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Школа №59»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании МО учителей  
физической культуры и ОБЖ  
Руководитель МО  
 Баранова О.А.

Протокол № 1 от 29.08.2023г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по  
учебной работе

 Лобанова Е.И.

30.08.2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ  
«Школа № 59»



 Миловидова А.В.

Приказ № 120/65 Д  
от 01.09.2023г.

## Рабочая программа по физической культуре

Программу составили: Баранова О.А.- учитель физической культуры высшей квалификационной категории, Канаева С.В.- учитель физической культуры высшей квалификационной категории, Шувалова Э.А. - учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Уровень образования (класс) – основное общее образование, 8 - 9классы

Количество часов –8 класс – 68. 9 класс- 68

Срок реализации программы – пять учебных лет

Программа разработана на основе1.Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», 2018 г.

2.Модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА» Рязань, 2013

2023 год

Рабочая программа по физической культуре на 2023/24 учебный год для обучающихся 8-9 классов МБОУ «Школа №59» разработана в соответствии с требованиями:

- [Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;](#)
- [приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»](#) (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);
- [приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»](#) (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- [приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;](#)
- [СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;](#)
- [СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и \(или\) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;](#)
- [концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 28.12.2018;](#)
- [«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» \(В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2018\)](#)
- [рабочей программы воспитания обучающихся на уровне основного общего образования на 2021-2026 гг](#)

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся:

1. Для педагога:
  - Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
  - .
2. Для обучающихся:
  - Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
  - Данная рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2015) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации., 5–9 классов.

Программа в 8–9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол).

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

– 8-9 классы: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол и волейбол.

Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах. В программе предлагаются упражнения для решения одной из главных *целей* – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

### *Личностные, метапредметные и предметные результаты*

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

*Метапредметные результаты* характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» проходить на лыжах до 5 км.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушапагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл.1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**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.

### **Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

*Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*Социально-психологические основы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой. Координационной направленности.

**Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактических действиями одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол и волейбол.

|                              |        |   |   |   |   |
|------------------------------|--------|---|---|---|---|
| Основная на-<br>правленность | классы |   |   |   |   |
|                              | 5      | 6 | 7 | 8 | 9 |

|   |   |   |              |   |
|---|---|---|--------------|---|
| <p><b>Баскетбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>          | <p>Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p> |   | <p>-----</p> |   |
| <p>На освоение ловли и передач мяча</p>   | <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)</p>   | <p>с пассивным сопротивлением защитника</p>   | <p>-----</p> |   |
| <p>На освоение техники ведения мяча</p>   | <p>Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой</p>  | <p>С пассивным сопротивлением защитника</p>   | <p>-----</p> |   |
| <p>На овладение техникой бросков мяча</p>   | <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м</p>   | <p>То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке</p> | <p>-----</p> | <p>Броски одной и двумя руками в прыжке</p> |
| <p>На освоение индивидуальной техники защиты</p>  | <p>Вырывание и выбивание мяча</p>   | <p>Перехват мяча</p>  | <p>-----</p> | <p>-----</p>                                |
| <p>На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>              | <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p>  | <p>-----</p>  | <p>-----</p> | <p>-----</p>                                |
| <p>На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> | <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>   | <p>-----</p>  | <p>-----</p> | <p>-----</p>                                |
| <p>На освоении тактики игры</p>   | <p>Тактика свободного нападения</p>   | <p>-----</p>  | <p>-----</p> | <p>-----</p>                                |

|   |  |                                  |  |  |
|---|--|----------------------------------|--|--|
|   | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков  | с изменением позиций             | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину |  |
|   | Нападение быстрым прорывом (1:0)   | (2:1)                            | (3:2)  | -----  |
|   | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».   | -----                            | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»                                    | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)                                 |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола<br>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3  | Игра по правилам мини-баскетбола | Игра по упрощенным правилам баскетбола<br>-----  |  |
| <b>Волейбол</b><br>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек   | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)   | -----                            | -----  | -----  |
| На освоение техники приема и передач мяча   | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку  | -----                            | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку                 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола<br>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках  | -----                            | Игра по упрощенным правилам волейбола.<br>-----  | -----  |
| На развитие координационных способностей <sup>1</sup> (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | -----                            | -----  | -----  |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| На развитие выносливости*  | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.   |  | _____                                   | -----   |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей                                    | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность  |  | _____                                   | _____   |
| На освоение техники нижней прямой подачи   | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки   | Нижняя прямая подача мяча через сетку      | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки |
| На освоение техники прямого нападающего удара  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером   |  | _____                                   | Прямой нападающий удар при встречных передачах                                      |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей              | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар  | _____                                      | -----                                   | -----   |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом  | _____                                      | -----                                   | -----   |
| На освоение тактики игры   | Тактика свободного нападения<br>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)   | Позиционное нападение с изменением позиций | -----                                   | -----<br>Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите                                   |
| На знания о физической культуре  | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, 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). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |  |   |   |
| На овладение организаторскими умениями   | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры   |  |   |   |
| Самостоятельные занятия  | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля  |  |   |   |

## Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

| Основная направленность  | классы   |   |  |  |   |
|--|--|---|--|--|---|
|  | 5  | 6   | 7  | 8  | 9   |
| На освоение строевых упражнений  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении   | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте  | Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»   | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево  | 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 |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | 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 |   |  | -----  | -----   |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами                        | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг)<br>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками  |   |  | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами<br>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами |   |
| На освоение и совершенствование висов и упоров                             | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе   | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом | Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок | Мальчики: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне                 | Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь   |
|  | Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа   | Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом;   | Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю                  | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис                       | Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на  |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
|   |  | разма хивание изгибами; вис лежа; вис присев                | жердь  | прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок   | нижнюю жердь   |
| На освоение прыжков                                     | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80—100 см)   | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)       | <i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100—115 см)<br><i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105—110 см) | <i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см)<br><i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (козь в ширину, высота 110 см)   | <i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)<br><i>Девочки:</i> прыжок боком (козь в ширину, высоту, та 110 см)  |
| На освоение акробатических упражнений                   | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках   | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью | <i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами<br><i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат          | <i>Мальчики:</i> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках<br><i>Девочки:</i> мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад | <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега<br><i>Девочки:</i> равно вырок весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед |
| На развитие координационных способностей                | Ощеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки е пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |   |  | -----  | -----  |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату шест гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами   |   |  | -----  | -----  |
| На развитие скоростно силовых способностей              | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча   |   |  | -----  | -----  |
| На развитие   | Общеразвивающие упражнения с повышенной  |   |  | -----  | -----  |

|  |  |   |       |
|--|--|---|-------|
| гибкости                               | амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами  |   |       |
| На знания о физической культуре        | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру |       |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований  | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и когнитивных способностей. Дозировка упражнений   |       |
| Самостоятельные занятия                | 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         | -----   | ----- |

### Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

| Основная направленность                  | классы  |  |   |   |                         |
|--|---|--|---|---|-------------------------|
|  | 5   | 6  | 7   | 8   | 9                       |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт<br>От 10 до 15 м<br>Бег с ускорением от 30 до 40 м<br>Скоростной бег До 40 м<br>Бег на результат 60 м | От 15 до 30 м<br>от 30 до 50 м<br>до 50 м          | От 30 до 40 м<br>от 40 до 60 м<br>до 60 м                                 | Низкий старт до 30 м<br>от 70 до 80 м до 70 м<br>Бег на результат 100 м | -----<br>-----<br>----- |
| На овладение техникой длительного бега   | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин<br>Бег на 1000 м  | Бег в равномерном темпе до 15 мин<br>Бег на 1200 м | Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин<br>Бег на 1500 м | -----<br>Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)                 | -----<br>-----          |
| На овладение                             | Прыжки в  | -----  | Прыжки в длину с  | Прыжки в длину  | -----                   |

|   |   |                     |   |  |  |
|---|---|---------------------|---|--|--|
| техникой прыжка в длину   | длину с 7—9 шагов разбега   |                     | 9—11 шагов разбега  | с 11—13 шагов разбега  |  |
| На овладение техникой прыжка в высоту                           | Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега   |                     | -----   | Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега  |  |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | <p>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 (1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания</p> | с расстояния 8—10 м | <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p> | <p>девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх</p> | <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12—14 м)</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п.с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх</p> |
| На развитие   | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности,  |                     |   |  | -----  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| выносливости                               | минутный бег, эстафеты, круговая тренировка   |  | Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей  |  | -----   |
| На развитие скоростных способностей        | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью   |  | -----   |
| На развитие координационных способностей   | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)  |  | - -<br>- -<br>-                                     |
| На знания о физической культуре            | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |  |   |
| На овладение организаторскими умениями     | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий   |  |   |
| Самостоятельные занятия                    | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены  |  |   |

### Лыжная подготовка

| Основная направленность          | классы   |  |   |   |  |
|----------------------------------|--|--|---|---|--|
|                                  | 5  | 6  | 7   | 8   | 9  |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «получелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км   | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др. | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон» | Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. |
| На знания о физической культуре  | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах |  |   |   |  |

**Тематическое планирование по физической культуре в 8–9 классах**

| №<br>п\п | Вид программного материала   | 8         | 9                           |
|----------|--|-----------|-----------------------------|
|          |  | <b>1</b>  | <b><i>Базовая часть</i></b> |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре и способы физкультурной деятельности |           |                             |
| 1.2      | Спортивные игры (баскетбол)  | 12        | 12                          |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики                                       | 12        | 12                          |
| 1.4      | Легкая атлетика  | 14        | 14                          |
| 1.5      | Лыжная подготовка  | 12        | 12                          |
| <b>2</b> | <b><i>Вариативная часть</i></b>  | <b>14</b> | <b>14</b>                   |
| 2.1      | Спортивные игры (волейбол)   | 8         | 8                           |
| 2.2      | Спортивные игры (баскетбол)  | 4         | 4                           |
| 2.3      | Гимнастика с элементами акробатики                                       | 2         | 2                           |
| 2.4      | Легкая атлетика  | 2         | 2                           |
| <b>3</b> | <b><i>Итого</i></b>  | <b>68</b> | <b>68</b>                   |