

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15»  
имени М.М. Сурмача городского округа «город Дербент»

«Рассмотрено»

На заседании школьного  
методического объединения  
учителей физкультуры и ОБЖ  
Протокол № 1

от « 28 » августа 2023 года

Руководитель ШМО

*Маг* Маграмова С.Г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

*Агамагомедова* Агамагомедова С.Н.

« 30 » августа 2023г

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ № 15

*Магомедова* Магомедова З.А.

Приказ № *32*  
от «30» августа 2023 года



*Рабочая программа  
по предмету  
«Физическая культура»  
на 2023-2024 уч. год  
7-9 классы*

Авторы программы:  
Учителя физ.культуры МБОУ СОШ № 15  
Гаджиев Р.М., Гусейнов Г.М., Абакаров А.В.

## **Содержание рабочей программы:**

### **1. Пояснительная записка.**

- 1.1 Статус программы.
- 1.2. Назначение программы.
- 1.3. Цель и задачи программы.
- 1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.
- 1.5. Особенности программы.
- 1.6. Цели изучения курса.
- 1.7. Цель изучения национально-регионального компонента.

### **2. Содержание программы курса физической культуры в 7-9 классах.**

### **3. Планируемый результат.**

### **4. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7-9 классов.**

### **5. Тематическое планирование.**

### **6. Календарно-тематический план.**

### **7. Контрольные нормативы.**

### **8 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

## 1. Пояснительная записка.

**Предмет:** физическая культура.

**Класс:**8

**Всего часов на изучение программы:** 68.

**Количество часов в неделю:** 2 часа.

### 1.1. Статус программы.

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов

- является основой физического воспитания школьников;
- приложением к образовательной программе основного общего образования МБОУ «СОШ №15»;
- обеспечивает усвоение школьниками 7-9 классов Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (А. П. Матвеев. 2017г.)
- способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся 7-9 классов;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в средней школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 8 классе.

### 1.2. Назначение программы.

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников МБОУ «СОШ №15» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации среднего общего образования;
- для администрации МБОУ «СОШ №15» программа является основанием для определения качества реализации основного общего образования;
- категория учащихся: учащиеся 7-9 классов МБОУ «СОШ №15».
- сроки освоения программы: 1 год.

### 1.3. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования».
2. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089».
3. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 31 марта 2016г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» №3329-ФЗ от 04.12.2007г.
5. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О подготовке к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: А. П. Матвеев. 2017г.
7. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы. А. П. Матвеев. Москва. «Просвещение» 2017.
11. ООПООО МБОУ «СОШ №15»

#### **1.4. Особенности программы.**

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, информационно-коммуникативных, познавательных, рефлексивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. На основании Федерального Государственного Образовательного стандарта при изучении образовательной области «физическая культура», базисным учебным планом образовательных учреждений Республики Дагестан выделяется 12% на национально-региональный компонент от общего количества часов по предмету. В данной рабочей программе в связи с отсутствием реальных возможностей освоения разделов «Льжная подготовка» и «Плавание» заменены разделом «Кроссовая подготовка». В соответствии приказа Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015г. №609 в программу включена подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

#### **1.5. Цели и задачи программы.**

Главная цель программы – это формирование личности. Готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

#### **1.6. Цель изучения национально регионального компонента:**

- приобщение школьников 8 класса к богатому миру национальных игр;
- воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории Республики Дагестан;
- формирование у детей культуры межнационального общения через осознание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе.

## 2.Содержание программы

Знания о физической культуре: правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой: составление плана занятий спортивной подготовкой. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.

Гимнастика: упражнения для профилактики утомления (компьютер), комплекс упражнений при ожирении, гимнастика для глаз, упражнения для профилактики неврозов.

Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды, построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические комбинации. Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне, перекладине, параллельных и разновысотных брусьях. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.

Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности от 700м. до 3500.

Лёгкая атлетика: Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.

Спортивные игры.

Баскетбол (мини-баскетбол):технические и тактические действия. Правила соревнований по баскетболу. Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: технические и тактические приёмы. Правила соревнований по волейболу. Игра в волейбол по правилам.

Футбол (мини-футбол): технические и тактические действия. Правила соревнований по футболу. Игра в футбол по правилам.

## 3. Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

**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, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. 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 сформированности универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. 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 учебе 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;

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные** результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и укрепляется 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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. 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 различной функциональной направленностью (оздоровительной,

тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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 умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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.

#### 4. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7-9 классов.

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов	Четверти			
			I	II	III	IV
I.	Базовая часть	54				
1.1.	Основы знаний по физической культуре.	В процессе уроков (8 часов)				
1.2.	Баскетбол (мини баскетбол)	8	-	8	-	-
1.3.	Волейбол	8	-	-	8	-
1.4.	Футбол	4	3	-	-	1
1.4.	Лёгкая атлетика	12	6	-	-	6
1.5.	Кроссовая подготовка	10	5	-	-	5
1.6.	Гимнастика	12	-	6	6	-
II.	Вариативная часть	14				
2.1.	Национально региональный компонент.	В процессе уроков (12%)				
2.2.	Баскетбол	3	-	-	3	-
2.3.	Волейбол	3	-	-	3	-
2.4.	Спортивные игры	8	4	-	-	4
III.	Количество часов.	68	18	14	20	16



## 5. Тематический план для 7-9 классов.

№	Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Требования к уровню подготовленности учащихся
I.	8 часов Знания о физической культуре			
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж.	<i>Знать (понимать):</i> -значение физической культуры в современном обществе; -о всестороннем и гармоничном физическом развитии; -упражнения для адаптивной и лечебной физкультуры, для коррекции осанки и телосложения.
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	В процессе урока	Составление плана занятий спортивной подготовкой. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.	<i>Знать (понимать):</i> -влияние индивидуальных особенностей при составлении планов.
II.	68 ч. Двигательная деятельность			
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	Упражнения для профилактики утомления. Комплекс упражнений при ожирении. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики неврозов.	<i>Уметь:</i> - выполнять упражнения для профилактики утомления и неврозов; -выполнять комплекс упражнений при ожирении; - выполнять гимнастику для глаз.

2.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	12	Акробатические комбинации. Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Комбинации на гимнастическом бревне. Поворот на носках в полуприседе. Танцевальные шаги польки. Комбинации на гимнастической перекладине. Наскок на перекладину. Размахивание. Подъём разгибом. Переход из упора в вис. Соскок вперёд прогнувшись. Комбинации на брусьях. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-значение гимнастики в жизни;</li> <li>-историю возникновения и развития гимнастики;</li> <li>-основные правила проведения соревнований;</li> <li>-правила техники безопасности на занятиях по гимнастике.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять строевые упражнения, акробатические и гимнастические комбинации.</li> </ul>
	Лёгкая атлетика	12	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-значение лёгкой атлетики в жизни;</li> <li>-возникновение и развитие лёгкой атлетики;</li> <li>-основные правила проведения соревнований;</li> <li>-правила техники безопасного поведения на занятиях по лёгкой атлетике.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки с разбега в длину и в высоту, метания мяча.</li> </ul>
	Кроссовая подготовка	10	Кроссовый бег 700 – 3500 м. Упражнения общей физической подготовки.	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-значение кроссовой подготовки в жизни;</li> <li>-историю возникновения и развития кроссового бега;</li> <li>-основные правила проведения соревнований;</li> <li>-правила техники безопасного поведения на занятиях по кроссовой подготовке.</li> </ul>

				<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять кроссовый бег на разные дистанции;</li> <li>- восстанавливать организм.</li> </ul>
	Спортивные игры	34 11  11  12	<p><b>Баскетбол:</b> повороты с мячом на месте, бег с изменением направления, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку, передача мяча двумя руками с отскока от пола, бросок мяча одной рукой в движении, штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, накрывание, нападение, защита, подстраховка, личная опека.</p> <p><b>Волейбол:</b> передача мяча сверху двумя руками вперёд, передача мяча сверху двумя руками над собой, передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке, приём мяча двумя руками снизу. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону, прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места, групповое блокирование, тактические действия волейболиста.</p> <p><b>Футбол:</b> удары по мячу внутренней стороной стопы, удары по мячу серединой подъёма, удары по мячу внутренней и внешней частью подъёма, удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом, тактические действия футболистов.</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение спортивных игр;</li> <li>- историю возникновения и развития спортивных игр;</li> <li>- основные правила проведения соревнований по спортивным играм.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять игровые действия в спортивных играх;</li> <li>- играть по правилам.</li> </ul>
III.	Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	По календарному плану	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасного поведения по пути следования на места проведения соревнований;</li> <li>- правила техники безопасности на соревнованиях;</li> <li>- правила проведения соревнований по видам</li> </ul>

				спорта.
IV.	Национально-региональный компонент	В процессе урока (12%)	Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. История развития спорта в РА. Лучшие спортсмены РА и г. Адыгейск.	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-историю возникновения и развития физической культуры и спорта в РА;</li> <li>-правила национальных подвижных игр.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-играть в подвижные игры.</li> </ul>

## 6. Календарно-тематический план для 7-9 классов.

№	раздел и тема урока	дата проведения урока		домашнее задание
		по плану	по факту	
<b>І четверть</b>				
1	<u>Л./А.</u> Общие требования Т.Б. на уроках физической культуры. Т.Б. на Л./А. Бег на короткие дистанции. (НРК). <i>Развитие физической культуры и спорта в Р. А.</i>			Прыжки в длину с места 3х5.
2	<u>Л./А.</u> Физическая культура в современном обществе. <b>Контроль</b> бега на 60м. (НРК). <i>Олимпийские призёры и чемпионы Р. А.</i>			Прыжки в длину с места 3х5.
3	<u>Л./А.</u> Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Техника бега на средние и длинные дистанции. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>			Прыжки в длину с места 3х5.
4	<u>Л./А.</u> Спортивная подготовка. <b>Контроль</b> бега 1000м. (НРК). <i>Захватит флаг.</i>			Подтягивание 3хб.
5	<u>Л./А.</u> Адаптивная и лечебная физическая культура. Прыжки в длину с разбега.			Подтягивание 3хб.
6	<u>Л./А.</u> Коррекция осанки и телосложения. <b>Контроль</b> техники прыжка в длину. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Подтягивание 3хб.
7	<u>Спортивные игры</u>			ОРУ
8	<u>Спортивные игры</u>			ОРУ
9	<u>Спортивные игры</u>			ОРУ
10	<u>Спортивные игры</u>			ОРУ
11	<u>Спортивные игры</u>			ОРУ
12	<u>Спортивные игры</u>			ОРУ
13	<u>Спортивные игры</u>			ОРУ
14	<u>Кроссовая подготовка.</u> Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Кроссовый бег 700м. (НРК). <i>Слепой медведь.</i>			Отжимание 3х13.
15	<u>Кроссовая подготовка.</u> Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. <b>Контроль</b> техника и тактик кроссового бега 1000м. (НРК). <i>Метание камня.</i>			Отжимание 3х13.
16	<u>Кроссовая подготовка.</u> Восстановительный массаж. Кроссовый бег 1300м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х13.
17	<u>Кроссовая подготовка.</u> Составление плана			Встречные махи,

	занятий спортивной подготовкой. <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 1500м.(НРК). <i>Захватит противника.</i>			лёжа на спине 3x13.
18	<u>Кроссовая подготовка.</u> Ступенчатое повышение нагрузок по циклам. Кроссовый бег 1700м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x13.
<b>II четверть</b>				
19	<u>Баскетбол.</u> Значение, история возникновения и развития. Т. Б. по баскетболу. Повороты с мячом на месте.			Приседание 3x15.
20	<u>Баскетбол.</u> Бег с изменением направления.			Приседание 3x15.
21	<u>Баскетбол.</u> Передачи мяча одной рукой от плеча. <b>Контрольное</b> тестирование по баскетболу.			Приседание 3x15.
22	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча при встречном движении.			Отжимание 3x15
23	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча одной рукой снизу.			Отжимание 3x15
24	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча одной рукой сбоку.			Отжимание 3x15
25	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча двумя руками с отскока от пола. <b>Контрольное</b> тестирование по баскетболу.			Встречные махи, лёжа на спине 3x15.
26	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча одной рукой в движении.			Встречные махи, лёжа на спине 3x15.
27	<u>Гимнастика.</u> Значение, история возникновения и развития гимнастики. Т. Б. на занятиях по гимнастике. Акробатические комбинации. (НРК). <i>Журавли-журавушки.</i>			Прыжки на скакалке 3x25.
28	<u>Гимнастика.</u> Длинный кувырок с разбега. Акробатические комбинации. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>			Прыжки на скакалке 3x25.
29	<u>Гимнастика.</u> Стойка на голове и руках. Акробатические комбинации. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>			Прыжки на скакалке 3x25.
30	<u>Гимнастика.</u> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. <b>Контрольное</b> тестирование по ОФП. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Отжимание с хлопками 3x12.
31	<u>Гимнастика.</u> Примерные акробатические комбинации. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Отжимание с хлопками 3x12.
32	<u>Гимнастика.</u> <b>Контроль</b> техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>			Отжимание с хлопками 3x12.
<b>III четверть</b>				
33	<u>Гимнастика.</u> Комбинация на гимнастическом бревне. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Приседание с выпрыгиванием 3x15.
34	<u>Гимнастика.</u> <b>Контроль</b> техники выполнения комбинаций на бревне. Комбинации на перекладине. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Приседание с выпрыгиванием 3x15.

35	<u>Гимнастика.</u> Комбинации на брусьях. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Приседание с выпрыгиванием 3x15.
36	<u>Гимнастика.</u> Ритмическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x15.
37	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3x15.
38	<u>Гимнастика.</u> <b>Контроль</b> техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Встречные махи. лёжа на спине 3x15.
39	<u>Баскетбол.</u> Штрафной бросок. Вырывания и выбивания мяча.			Прыжки на скакалке 3x25.
40	<u>Баскетбол.</u> <b>Контрольное</b> тестирование по баскетболу. Технические действия.			Прыжки на скакалке 3x25.
41	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование тактических действий.			Прыжки на скакалке 3x25.
42	<u>Волейбол.</u> Т.Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передач разными способами. Учебная игра.			Отжимание 3x15
43	<u>Волейбол.</u> <b>Контрольное</b> тестирование по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками назад.			Отжимание 3x15
44	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники приёма мяча разными способами.			Отжимание 3x15
45	<u>Волейбол.</u> <b>Контрольное</b> тестирование по волейболу. Нападающий удар.			Приседание 3x20
46	<u>Волейбол.</u> Нападающий удар и блокирование.			Приседание 3x20
47	<u>Волейбол.</u> Тактические действия в нападении.			Приседание 3x20
48	<u>Волейбол.</u> Тактические действия в защите.			Встречные махи, лёжа на спине 3x13.
49	<u>Волейбол.</u> <b>Контрольное</b> тестирование по волейболу. Совершенствование технических и тактических действий в игре.			Встречные махи, лёжа на спине 3x13. .
50	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники приёма и передачи мяча разными способами.			Встречные махи, лёжа на спине 3x13.
51	<u>Волейбол.</u> <b>Контрольное</b> тестирование по волейболу. Совершенствование техники подач.			Прыжки на скакалке 3x25.
52	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.			Прыжки на скакалке 3x25.
<b>IV четверть</b>				
53	<u>Кроссовая подготовка.</u> План тренировочного занятия. <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 2000м.			Встречные махи, лёжа на спине 3x15..

	(НРК). <i>Занять угол.</i>			
54	<u>Кроссовая подготовка.</u> Самонаблюдение во время занятия. Кроссовый бег 2600м. (НРК). <i>Занять угол.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
55	<u>Кроссовая подготовка.</u> Индивидуальные особенности при составлении планов занятий. <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 3000м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
56	<u>Кроссовая подготовка.</u> Показатели повышения нагрузки между тренировочными циклами. Кроссовый бег 3200м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>			Приседание с выпрыгиванием 3х13.
57	<u>Кроссовая подготовка.</u> <b>Контроль</b> техники и тактики кроссового бега 3500м. (НРК). <i>Метание камня.</i>			Приседание с выпрыгиванием 3х13.
58	<u>Футбол.</u> Т.Б. на занятиях по футболу. Остановка опускающегося мяча.			Приседание с выпрыгиванием 3х13.
59	<u>Футбол.</u> Остановка мяча грудью. <b>Контрольное</b> тестирование по футболу.			Отжимание 3х15
60	<u>Футбол.</u> Отбор мяча подкатом.			Отжимание 3х15
61	<u>Футбол.</u> Специальная физическая подготовка футболиста. <b>Контрольное</b> тестирование по футболу.			Отжимание 3х15
62	<u>Футбол.</u> Совершенствование технических и тактических действий.			Прыжки на скакалке 3х25.
63	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Пастух.</i>			Прыжки на скакалке 3х25.
64	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Пастух.</i>			Прыжки на скакалке 3х25.
65	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». (НРК). <i>Колодец.</i>			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
66	<u>Л./А.</u> Метание малого мяча на дальность.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
67	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
68	<u>Л./А.</u> <b>Контроль</b> техники метания малого мяча на дальность.			Встречные махи, лёжа на спине 3х15.
<b>всего 68</b>				



## 7. Контрольные нормативы .

контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 30 метров.	5.4	6.1	8.0	5.6	6.3	9.0
Бег 60 метров.	10.6	11.3	13.0	10.8	11.3	14.0
Бег 100 метров.	16.5	17.0	17.5	18.2	19.2	20.2
Шестиминутный бег.	1.400	1.300	800	1.050	850	600
Бег 1000 метров.	5.30	6.30	13.00	6.30	7.30	15.0
Бег 3000 метров мальчики. Бег 2000 метров девочки.	16.00	16.50	17.50	11.00	12.30	13.40
Челночный бег 3x10.	8.6	9.2	12.0	9.2	9.8	14.0
Прыжки в длину с места.	200	185	175	175	155	150
Прыжки в высоту с разбега.	130	120	105	115	110	100
Прыжки в длину с разбега.	390	350	330	330	290	280
Бросок набивного мяча.	10	8	6	8	6	4
Метание малого мяча	42	37	28	27	21	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	20	15	9	15	9	7
Подтягивание на перекладине.	7	5	1	18	12	1
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	47	36	30	40	30	25
Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами.	10	6	касание пола пальцами	14	10	касание пола пальцами
Прыжки на скакалке.	40	36	1	45	40	1
Приседание (количество раз/мин).	48	46	2	46	44	2
Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	10	8	1	9	7	1

## **8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов. Автор: Матвеев А. П. Москва «Просвещение» 2017г.

Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 5-е издание, Москва «Просвещение» 2017. Автор: А. П. Матвеев.

Примерная рабочая программа по физической культуре. Авторы: старший методист УМК ФК и ОБЖ ГУ АРИПК Фёдоров А. П., заслуженный тренер РА, зав. кафедрой спортивных игр ИФК и дзюдо АГУ, профессор РАЕ Ашибоков М. Д.

Физкультура 1-11 классы. Рабочие программы. Волгоград. «Учитель» 2016г. Авторы: Каинов А. Н., Курьерова Г. И.

Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Москва «Вако» 2013г. Автор В. И. Ковалько.