ст. Багаевская Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Багаевская средняя общеобразовательная школа № 2

«Утверждаю»

Директор МБОУ БСОШ № 2

Приказ от 30.08.2022 г. № 152/1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Леванчук Н.А./

место печати

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования: 9 Б класс ФГОС (основное общее образование)

Количество часов (факт): 65 ч.

Учитель: Андреев М.В.

«Рабочая программа по физической культуре 5-9 кл.», М.Я. Виленский, В.И.Лях, г. Москва «Просвещение» 2013 г

2022-2023 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный закон «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемио-логические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность".
* Устав МБОУ БСОШ № 2.
* Основная образовательная программа МБОУ БСОШ № 2.
* Учебный план МБОУ БСОШ № 2 на 2022-2023 учебный год.
* Положение МБОУ БСОШ № 2 «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)».
* Устав МБОУ БСОШ № 2.
* Основная образовательная программа основного общего, среднего общего образования МБОУ БСОШ № 2.
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

*ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ*

***Цель:***

 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.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование*устойчивых мотивов и потребностей* учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

***Задачи:***

* укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
* формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Внесение изменений в программу.**

В 9 «б» классе курс физической культуры рассчитан на 68 часов, но в связи с праздничными днями (23 февраля, 1 и 8 мая), которые выпали на рабочие дни, будет дано 65 часов, фактическое количество часов прохождения учебного материала будет выполнено за счет совмещения тем.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

***Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

***Раздел «Физическое совершенствование»,*** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно–оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).  
      ***Базовые понятия физической культуры.***Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.  
      ***Физическая культура человека.***Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).  
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.  
      **Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Программа обеспечивает достижение учащимися 9 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей иформ социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественнойжизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 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, старшими и младшими 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты:**

- В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, 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 помощь при лёгких травмах;

- 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.

9 класс

*Спортивные игры*

*Баскетбол.*

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в 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).

Ловля и пе­редач мяча: ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ве­дения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивиду­альная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Волейбол.*

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой напа­дающий удар при встречных передачах.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: Игра в нападе­нии в зоне 3. Игра в защите.

Овладе­ние игрой: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. 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. 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.

*Футбол.*

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивиду­альная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. 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 и на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах, с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице, канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см).

Равновесие. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*

Техника спринтерско­го бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30 и 60 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание 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 (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливос­ти: общая физическая подготовка, кроссовая подготовка

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., эстафетный бег

Развитие скоростных и координационных спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

9 Б

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **название тем** | **кол-во часов** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 21 |
| 2 | Гимнастика c элементами акробатики (+ элементы строевой подготовки) | 20 |
| 3 | Спортивные игры | 19 |
| 4 | Кроссовая подготовка | 5 |
| Итого | | 65 |

9Б

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Кол-во часов | Наименование и темы уроков |  | Виды деятельности |
| Дата |
| 1 | 1 | Правила безопасности занятий учащихся на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. | 2.09.22г | ТБ и ПП на уроках легкой атлетики. |
| 2-3 | 2 | Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции (30 м, 60 м) с максимальной скоростью | 5.09.  9.09 | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |
| 4 | 1 | Зачет. Спринтерский бег 30 м | 1209. | Описывать технику бега |
| 5 | 1 | Техника эстафетного бега | 16.09. |  |
| 6 | 1 | Эстафетный бег 3х100 м | 19.09 | Описывают технику приема и передачи эстафетной палочки |
| 7 | 1 | Зачет. Спринтерский бег 60 м | 23.09 | Описывать технику выполнения беговых упражнений |
| 8 | 1 | Метание мяча 150 г. с места и с разбега по коридору 10 м на дальность .Кроссовая подготовка. | 26.09 | Совершенствование скоростного бега выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |
| 9 | 1 | Прыжки с разбега в длину способом  "согнув ноги". | 30.09 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 10 | 1 | Метание мяча 150 г. с места и с разбега по коридору 10 м на дальность | 03.10 | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. |
| 11 | 1 | Зачет. Метание мяча на дальность | 07.10 | Применяют разученные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| 12-13 | 2 | Кроссовая подготовка 1000 м | 10.10  14.10 | Совершенствуют  - технику бега;  - имеют представления о темпе и скорости бега  - развитие выносливости. |
| 14 | 1 | Прыжки в длину с места. Комплекс ОРУ в движении | 17.10 | Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений |
| 15 | 1 | Зачет. Прыжки в длину с места | 21.10 |  |
| 16 | 1 | Общая физическая подготовка | 24.10 |  |
| 17 |  | Итоговый урок | 28.10 |  |
| 18 | 1 | Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка учащихся к занятиям по гимнастике и акробатике. Установка и уборка спортивных гимнастических снарядов | 7.11 | ТБ и ПП при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. |
| 19-20 | 2 | Строевые упражнения. Перестроение на месте в шеренге. Перестроение из одной колонны в две, три в движении. Прикладная гимнастика  (строевые команды и приемы) | 11.11  14.11 | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы |
| 21-22 | 2 | Акробатика. Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с 2-3 шагов разбега толчком двух ног (ю); стойка силой на голове и руках. Комбинация из ранее разученных пяти упражнений. «Мост» прогибом с помощью и самостоятельно (д); стойка на лопатках (д) | 18.11  21.11 | Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения |
| 23-24 | 2 | Стойка силой на голове и руках. Комбинация из ранее разученных пяти упражнений (ю).  Кувырок назад в полушпагат, Пороты в прыжке на 180 и 360 градусов (д). | 25.11  28.11 | Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения |
| 25 | 1 | Акробатические соединения  Совершенствование акробатической комбинации | 02.12 | Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения |
| 26 | 1 | Зачет. Акробатическая комбинация | 5.12 | уметь анализировать технику |
| 27-28 | 2 | Бревно гимнастическое (д). Приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180°, соскок прогнувшись. ОФП (ю) | 9.12  12.12 | Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения |
| 29 | 1 | Зачет. Гимнастическая комбинация на гимн. бревне | 16.12 | Организовывать и проводить самостоятельные занятий физичес­кой подготовкой |
| 30-31 | 2 | Опорные прыжки ноги врозь. Гимнастический козел в длину высотой 110 см | 19.12  23.12 | Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности |
| 32 |  | Итоговый урок | 26.12 |  |
| 33 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр | 09.01.23г | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями |
| 34 | 1 | *Волейбол*. Овладение техникой передвижений, останков, поворотов и стоек | 13.01. | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. |
| 35 | 1 | Упр. на освоение техники приёма и передач мяча Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 16.01 | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. |
| 36 | 1 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 20.01. | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. |
| 37-38 | 2 | Обучение нападающему удару | 23.01  27.01 | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. |
| 39-40 | 2 | Совершенствование верхней прямой подачи Совершенствование нижней прямой подачи | 30.01, 03.02 | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий |
| 41 | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Тактико-техническая подготовка | 06.02 | Выполнять правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 42-43 | 2 | Учебная игра | 10.02  13.02 | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 44 | 1 | *Баскетбол.* Обучение передачам во встречных колоннах | 17.02 | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. |
| 45 | 1 | Совершенствование передач. Подвижные игры | 20.02 | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. |
| 46 | 1 | Общая физическая подготовка. Зонная защита | 27.02 | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. |
| 47 | 1 | Передачи и ведение мяча. Атакующие действия Передачи в парах в движении | 03.03 | Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. |
| 48 | 1 | Скоростно-силовая подготовка | 06.03 | Выполнять правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 49 | 1 | Броски по кольцу с разных дистанций | 10.03 | Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку |
| 50 | 1 | Учебная игра. Тактические действия в обороне. Тактические действия в атаке | 13.03 | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 51 | 1 | Итоговый урок | 17.03 | Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку |
| 52 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 31.03 | ТБ и ПП на уроках легкой атлетики. |
| 53 | 1 | Совершенствование спринтерского бега с низкого старта. | 3.04 | Описывать технику выполне­ния беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки |
| 54 | 1 | Совершенствование метания м.мяча на дальность | 7.04 | Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. |
| 55 | 1 | Бег 30 м на результат | 10.04 | Выполнять нормативы физи­ческой подготовки |
| 56 | 1 | Кроссовая подготовка 1000 м. Метательные упражнения. | 14.04 | Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности |
| 57 | 1 | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Беговые упражнения | 17.04 | Описывать технику выполне­ния прыжковых упражнений, осва­ивать ее самостоятельно. |
| 58 | 1 | Зачёт. Метание м.мяча на дальность | 21.04 | Выполнять нормативы физи­ческой подготовки |
| 59 | 1 | Кроссовая подготовка. Бег 1200 м (д)  Кроссовая подготовка 1500 м (ю) | 24.04 | Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности |
| 60 |  | Эстафетный бег 4х50м |  |  |
| 61 | 1 | Бег 60 м на результат | 28.04 | Выполнять нормативы физи­ческой подготовки |
| 62 | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки, многоскоки, метания из разных и.п.) | 05.05 |  |
| 63 | 1 | Зачёт Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. | 12.05 | Выполнять нормативы физи­ческой подготовки |
| 64 | 2 | Развитие координационных способностей (Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий) | 15.05  19.05 | Описывать технику выполне­ния упражнений |
| 65 | 1 | Итоговый урок | 22.05 |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Рулетка, секундомер, мячи для метания (150г.), эстафетные палочки, стойки для прыжков в высоту, зона приземления, конусы, гимнастические маты, брусья навесные, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, канат, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая, доска наклонная универсальная, перекладина навесная универсальная, стенка гимнастическая, мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, сетка волейбольная, перекидное табло, обруч гимнастический, скакалки.

- Учебник «Физическая культура» 8-9 кл. В.И.Лях, г. Москва «Просвещение» 2019 г.

- «Рабочая программа по физической культуре 5-9 кл.», М.Я.Виленский, В.И.Лях, г. Москва «Просвещение» 2013 г

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты).

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные  Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,4 и выше  6,4  6,1  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,7 и выше  6,5  6,2  6,1  6,1 | 6,3-5,8  6,2-5,6  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,3 и ниже  5,1  5,1  4,9  4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 11  12  13  14  15 | 10,0 и более  9,5  9,3  9,1  9,6 | 9,4-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,2 и выше  10,0  10,0  10,2  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,5-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-силовые    Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 141 и ниже  146  150  160  163 | 154-173  158-178  167-190  180-195  183-205 | 186 и выше  191 и выше  205  210  220 | 123 и ниже  135  138  139  143 | 138-159  149-168  151-170  154-177  158-179 | 174 и выше  182  183  192  194 |
| Выносливость  Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  100  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| Гибкость  Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | -5 и ниже  -3  -6  -4  -4 | 1-8  3-8  1-7  1-7  3-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | -2 и ниже  1  0  -2  -1 | 4-10  8-11  6-12  5-13  7-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 0  0  0  0  1 | | | 2-5  2-6  3-6  4-7  5-8 | | |

**Критерии оценки успеваемости по разделам программы:**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знание материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

методического совета №1 МБОУ БСОШ № 2

МБОУ БСОШ № 2

От 30.08.2022 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.И.Рябова/

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.И.Горбачева/ 30.08. 2022 г.