

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
**Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина**

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ УЧЕБНО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебной работе
_____ С.Т. Князев
« ____ » _____ 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

8-9 КЛАССЫ (ЮНОШИ)

ДЛЯ ВСЕХ ПРОФИЛЕЙ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Директор СУНЦ УрФУ



А. А. Мартьянов

Екатеринбург 2018 г.

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	ФИО	Ученая степень, ученое звание// квалификационн ая категория	Должность	Кафедра	Подпись
1.	Белькова Анна Владимировна	Первая квалификационная категория	Учитель	Психофизической культуры	

Рассмотрено на заседании кафедры

Протокол №__ от __._____.2018

Рекомендовано Ученым советом

СУНЦ УрФУ

Протокол № ____ от __._____.2018 г.

Согласовано:

Зам. директора по учебной работе

М. А. Алексеева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для учащихся 8-9 классов СУНЦ УрФУ (юноши) разработана в соответствии с:

- рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2011);
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329 от 04.12.2007;
- Проектом Положения о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости учащихся Специализированного учебно-научного центра УрФУ по физической культуре;
- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием психофизических качеств человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала, разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности

учащихся. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности и сдачи ими норм ГТО.

При выполнении обязательного минимума содержания основных содержательных программ учитываются возможности материальной физкультурно-спортивной базы СУНЦ УрФУ.

Поскольку ВФСК ГТО является основой системы физического воспитания в РФ, то при разработке Программы автором учитывались требования к уровню двигательной подготовленности обучающихся в соответствии с возрастными нормативами для испытаний ВФСК ГТО.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как: воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями,

воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей и особенностей работы СУНЦ УрФУ.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебных планах 8 и 9 классов на изучение предмета отводится:

Класс	Количество уроков в неделю			Количество недель в учебном году	Количество уроков в учебном году		
	Всего	Базовая часть	Вариативная часть		Всего	Базовая часть	Вариативная часть
8	2	1	1	34	68	34	34
9	2	1	1	34	68	34	34
<i>Итого</i>				68	136	68	68

На практических занятиях класс делится на две группы: юноши и девушки.

Задачи физического воспитания учащихся 8-9 классов

Задачи физического воспитания учащихся 8-9 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психомышечной регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики спортивного травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- судейство соревнований по одному или нескольким видам спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- суточный и недельный график, учитывающий нормы возрастной двигательной активности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений;
- степень утомления по объективным и субъективным признакам.

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме спортивные снаряды (гранату, мячи, ядро) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме спортивные снаряды в горизонтальную цель 15—25 м; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 15—20 м.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия в спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол).

Физическая подготовленность: соответствовать уровню показателей развития физических способностей не ниже среднего с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, составляющий **вариативную часть** (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов двигательной деятельности), разрабатывает и определяет учитель.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения программного материала по физической культуре на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования индивидуального здорового стиля жизни.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Оценочным средством текущего контроля является Бально-рейтинговая система. Рейтинг по дисциплине в четверти накопительный. Максимальное количество баллов 100 складываются из следующих показателей:

- **Посещение учебных занятий.** Оценивается накопительно, следующим образом: максимальное количество баллов, отводимых на учет посещаемости, делится на количество уроков в четверти. Полученное значение определяет количеством баллов, набираемых учащимся за посещение одного занятия, при соблюдении техники безопасности. **Максимальное количество баллов 20.**

- **Своевременное освоение учебного материала четверти/ семестра.** Оценивается по результатам зачетных мероприятий. **Максимальное количество баллов 60.**

- **Контроль уровня физической подготовленности (нормативы).** Каждый из 6 тестов, определенных программой по физической культуре СУНЦ УрФУ, для контроля уровня физической подготовленности оценивается по 20-ти балльной шкале, затем высчитывается средний балл. **Максимальное количество баллов 20.**

5.2 Бонусные баллы. Начисляются за:

- активную работу на уроках. Максимум 2 балла;
- участие во внеурочной деятельности. Максимум 1 балл за каждое внеурочное занятие;
- за участие во внеклассных мероприятиях (олимпиада по физической культуре, участие в фестивале по танцам СУНЦ УрФУ, участие в спортивных соревнованиях СУНЦ УрФУ и т.д.) Максимум 10 баллов.

5.3 В конце четверти/семестра выносится дифференцированная оценка итогового рейтинга по традиционной шкале (таблица 1, 2).

Соотношение оценок между рейтинговой и традиционной шкалами для 8-9 классов

Оценка обучающегося по дисциплине	
по рейтинговой шкале	по традиционной шкале
80 - 100	«отлично»
60 - 79	«хорошо»
41 - 59	«удовлетворительно»
40 и менее	«неудовлетворительно»

Контроль успеваемости и порядок определения рейтинговых баллов и академических оценок для учащихся с специальной медицинской группой.

Контроль успеваемости и порядок определения рейтинговых баллов, для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, осуществляется в соответствии с контролем успеваемости и порядка определения рейтинговых баллов для учащихся отнесенных к основной и подготовительной медицинским группам, с заменой зачета по уровню физической подготовленности, на теоретический зачет. **Максимальное количество баллов за теоретический зачет – 20 баллов.**

Контроль успеваемости и порядок определения рейтинговых баллов для учащихся, освобожденных от физической нагрузки на учебный год.

Рейтинг по дисциплине в четверти накопительный 100 баллов складываются из:

- **Посещение учебных занятий.** Оценивается накопительно, следующим образом: максимальное количество баллов, отводимых на учет посещаемости делится на количество уроков в четверти/семестре. Полученное значение определяет количеством баллов, набираемых учащимся за посещение одного занятия. **Максимальное количество 20.**

- **Текущий контроль успеваемости** Форма текущего контроля – проверка домашних заданий. Каждое домашнее задание оценивается по 20-ти балльной шкале, затем высчитывается средний балл. **Максимальное количество баллов 20.**

- **Итоговый контроль успеваемости** Оценивается по результатам зачета. Оценивание проходит в форме компьютерного тестирования. **Максимальное количество баллов 60.**

**Тематическое планирование
8-9 класс (1 полугодие – 30 часов):
1 четверть – 18 ч.**

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Инструктаж. Основы знаний о физкультурной деятельности.	Инструктаж по технике безопасности.	2	Вводный	Основы техники безопасности и профилактика травматизма. Медико-биологические, социально-культурные основы.	Знать правила техники безопасности, пожарной безопасности.	Текущий
2	Легкая атлетика	Биохимические основы техники бега на различные дистанции, прыжков, метаний	2	Вводный	Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий
3	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Старт, разгон и бег по дистанции. Финиширование в спринтерском беге.	2	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий

					качеств. Биохимические основы бега.		
4	Легкая атлетика	Метания. Виды метаний. Бег 100м на результат.	2	Комплексный	Метания малого мяча из различных положений. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств.	Уметь метать малый мяч из различных положений на дальность и в цель. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	8 класс: «20 баллов» – 8,9с.; «16» – 9,9 с.; «12» – 10,2с. 9 класс: «20» – 8,7; «16»-9,7; «12» – 10,0;
5	Легкая атлетика	Метание гранаты. Кроссовая подготовка.	2	Учетный	Метание мяча весом 150 г. на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Кросс (по времени). Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции.	Уметь метать мяч на дальность. Уметь распределять силы по дистанции.	8: «20» – 38 м; «16» – 33 м; «12» – 28 м. 9: «20» – 40 м; «16» – 35 м; «12» – 30 м
6	Легкая атлетика. Спортивные игры	Кроссовая подготовка. Футбол.	2	Комплексный	Пробежать в медленном темпе дистанцию 1500 м. Развитие выносливости. Инструктаж т/б по футболу. Техника ударов по мячу. Двухсторонняя игра в футбол по упрощенным правилам. Корректировка техники выполнения упражнений.	Уметь распределять силы по дистанции, финишировать. Уметь выполнять удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком..	Текущий
7	Легкая атлетика. Спортивные игры	Двухсторонняя игра в футбол.	2	Совершенствование ЗУН	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Двухсторонняя игра в футбол по правилам.	Знать правила игры в футбол. Уметь выполнять остановку мяча.	Текущий

8	Сдача контрольных нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности.	2	Учетный	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Количество раз); Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).		Оценка уровня физической подготовленности на основании таблицы показателей физического развития.
9	Сдача контрольных нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности.	2	Учетный	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); Челночный бег 4 по 9 (сек); Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)		Оценка уровня физической подготовленности на основании таблицы показателей физического развития.

2 четверть – 12 ч.

1	Силовая подготовка	Вводное занятие в тренажерном зале. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и со свободными весами.	2	Вводный.	-Ознакомить с ТБ вовремя занятий на тренажерах. - Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами. Развитие силовых способностей.	Всесторонняя физическая подготовка.	Текущий
2	Спортивные игры	Волейбол. Правила игры в волейбол. Передвижения,остановки.	2	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек.	Изучить технику осваиваемых приемов и действий. Выполнять в игре тактико-технические действия.	Текущий

					Развитие координационных способностей.		
3	Силовая подготовка	Упражнения на основные группы мышц. Штанга, гантели, утяжелители, тренажёрные устройства.	2	Совершенствование ЗУН	-Разминка: прыжки со скакалкой- 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Лёжа, жим штанги -4*8-12 -Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 свесом -30-60% -Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10-свесом 30-40%. Развитие силовых способностей.	Повысить функциональные возможности организма. Закрепить и совершенствовать техники выполнения специально-вспомогательных упражнений с отягощениями.	Текущий
4	Спортивные игры	Волейбол. Освоение техники приема и передачи мяча.	2	Комплексный	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Двусторонняя игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.	Оценка техники передачи мяча над собой – на количество раз (максимум 20 баллов).
5	Силовая подготовка	Упражнения на основные группы мышц. Дыхательные упражнения.	2	Учетный	Скакалка – 5 мин. Отжимания. Поднимание туловища на наклонной доске. Правильное дыхание, во время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах. Упражнения на гибкость. Развитие силовых способностей.	Совершенствовать технику выполнения специально-вспомогательных упражнений на тренажёрах и с отягощением.	Умение сочетать упражнения силовой направленности и упражнений на гибкость (максимум 20 баллов).

6	Спортивные игры	Двусторонняя игра.	2	Учетный	Тактика игры. Судейство.	Уметь взаимодействовать с игроками, знать правила и жесты судьи.	Оценка умений и навыков, знание правил игры (максимум 40 баллов).
---	-----------------	--------------------	---	---------	--------------------------	--	---

Юноши 8-9 класс (2 полугодие – 38 часов):

3 четверть – 22 ч.

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	Силовая подготовка	Упражнения на основные группы мышц. Стретчинг.	2	Совершенствование ЗУН	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, свесом 3; бкг Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 20-30% Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%. Развитие силовых способностей, гибкости.	Совершенствовать технику выполнения упражнений на тренажерах.	Текущий
2	Спортивные игры	Баскетбол.	2	Комбинированный	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок с места с двух сторон. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
3	Силовая подготовка	Упражнения на основные группы мышц. Стретчинг.	2	Совершенствование ЗУН	Разминка: скакалка -5 мин ; ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-40% Становая тяга 3*8, с весом до 20-40% Приседания на	Совершенствовать упражнения для мускулатуры: мышц груди; мышц спины; мышц плеча;	Текущий

					тренажере 4*8-12, свесом 20-30% Стоя, наклоны с гантелей на плечах 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением. Развитие силовых способностей, гибкости.	икроножных мышц; мышц живота.	
4	Спортивные игры	Броски мяча с места.	2	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Совершенствовать броски с места. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
5	Силовая подготовка	Упражнения на основные группы мышц. Стретчинг.	2	Совершенствование ЗУН	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, свесом 25-30.% Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, свесом 30-40.% Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40% Упражнения на растяжку. Развитие силовых способностей, гибкости.	Уметь составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость.	Текущий
6	Спортивные игры	Передача мяча в движении. Броски из-под кольца.	2	Учетный	Совершенствование передвижений игрока. Передачи мяча разными способами в парах. Сдача бросков мяча с места. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять броски из-под кольца с пр/левой стороны. Выполнять передачи мяча в движении.	Выполнение бросков из-под кольца (по 10 баллов с пр/левой стороны)
7	Силовая подготовка	Повышение уровня общефизической подготовки.	2	Совершенствование ЗУН	1. Сидя, жим гантелей 4*8-12, свесом 30-40% 2. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12 3. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, свесом до 2 кг 4. Стоя, в	Повысить общефизическую подготовку. Совершенствование техники выполнения	Текущий

					<p>наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 2 кг</p> <p>Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями. .</p> <p>5. Лежа, жим штанги 3*8-10, свесом 25-30% 6. Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, свесом 30-40% 7. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью. Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8. Развитие силовых способностей, гибкости, силовой выносливости.</p>	упражнений с отягощениями.	
8	Спортивные игры	Техника штрафных бросков. Двусторонняя игра.	2	Совершенство вание ЗУН	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь делать передачи мяча разными способами в парах в движении. Выполнять штрафные броски. Знать правила игры.</p>	Текущий
9	Силовая подготовка	Упражнения на основные группы мышц.	2	Совершенство вание ЗУН	<p>Стоя, приседание с гантелями до 3 кг. 3-4 × 5-8. Приседание на тренажере-4×8-12, свесом 30-60%. Лёжа, сгибание ног на тренажере-4×8-15, свесом 30-40%. Стоя, подъем на стопе- 4×8-15, свесом 30-40%.</p> <p>Стоя, наклоны со штангой на плечах-3×8-10, свесом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере-3×8 с небольшим отягощением (контрольное упражнения). Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке-</p>	<p>Повысить общефизическую подготовку. Совершенствовать техники выполнения упражнений с отягощениями.</p>	Текущий

					3×8, с весом отягощения 3-5 кг. Стоя, сгибания рук со штангой-3×8-10, с весом 20-30%. Стоя в наклоне, разгибания руки с гантелью -3×8-10, свесом 30—40%. Упражнения на растяжку. Развитие силовых способностей, гибкости, силовой выносливости.		
10	Спортивные игры	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	Учетный	Тактика игры. Судейство. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь взаимодействовать с игроками, знать правила и жесты судьи.	Оценить взаимодействие с другими игроками и знание правил игры (максимум 20 баллов)
11	Силовая подготовка	Применение индивидуальных комплексов на тренажерах.	2	Учетный	ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъем штанги на грудь-3×5-8, на технику, свесом 20-40.% Лежа, жим ногами на тренажере-4-5 ×8-12, свесом 30-70.% Лёжа, сгибание ног на тренажере-4-5×8-10, свесом 30-50%. Развитие силовых способностей, гибкости, силовой выносливости.	Уметь составлять и применять индивидуальные силовые комплексы.	Разработанный индивидуальный комплекс (максимум 20 баллов).
4 четверть – 16 ч.							
1	Легкая атлетика. Спортивные игры	Кроссовая подготовка. Совершенствование приёмов игры.	2	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. Дыхание при беге. Повторение техники ударов по воротам. Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут. Применять технические навыки в двусторонней игре по упрощенным правилам.	Текущий
2	Легкая атлетика.	Распределение сил по дистанции.	2	Комбинированный	Бег 1000 м. Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой.	Уметь распределять силы по дистанции, бегать в	Текущий

	Спортивные игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.			Совершенствование техники ведения мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	равномерном темпе до 20 минут. Уметь выявлять и устранять типичные ошибки. Применение навыков в командных и тактических взаимодействиях.	
3	Легкая атлетика. Спортивные игры	Футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Бег на выносливость	2	Учетный	Бег на 2000 м. Овладение техникой ведения мяча и удара по воротам. Развитие выносливости.	Уметь пробегать 2000 м. Уметь самостоятельно выявлять и устранять технические, тактические ошибки.	Оценка бега на 2000 м. «20 баллов» - 9,00 мин.; «16 баллов» - 9,30 мин.; «12 баллов» - 9,00 мин.
4	Спортивные игры	Футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия..	2	Совершенствование ЗУН	Закрепление техники владения мячом и удара по воротам. Командные действия в нападении. Двусторонняя игра. Развитие координационных способностей.	Уметь самостоятельно выявлять и устранять технические, тактические ошибки. Взаимодействие с товарищами по команде.	Текущий
5	Спортивные игры	Двусторонняя игра.	2	Учетный	Игра по правилам. Судейство. Развитие выносливости.	Уметь владеть мячом, взаимодействовать с товарищами по команде. Знать правила.	Активное участие в игре – максимум 20 баллов, судейство – максимум 20 баллов.
6	Сдача контрольных нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности	2	Учетный	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Количество раз); Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).		Отследить динамику уровня физической подготовленности на основании имеющихся данных.
7	Сдача контрольных нормативов	Оценка уровня общей физической подготовленности	2	Учетный	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); Челночный бег 4 по 9 (сек);		Отследить динамику уровня физической подготовленности на

					Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см).		основании имеющихся данных.
8	Спортивные игры	Игра по выбору учащихся. Подведение итогов года.	2	Учетный	Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь взаимодействовать с товарищами по команде.	Итоговый

Итого: 68 часов.

Примечание. Тестирование уровня развития основных двигательных качеств проводится с помощью двигательных тестов и нормативов из ВФСК ГТО для данной возрастной группы.

При разработке рабочей программы использованы следующие учебные пособия и материалы:

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 8–9 кл. – М., 2008.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2010.
- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 2009.
- Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 2005.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2011.
- Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.
- Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.
- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
- Методические издания по физической культуре для учителей
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте».
- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);