

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА «ГИМНАЗИЯ № 13»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

протокол № 1 от _____

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

«_____» _____ 2023г.

_____ Анчикова А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор гимназии

приказ №__ от _____

_____ Кузнецова О.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

8 класс

3 часа(ов) в неделю, 102 часа(ов) в год.

Разработана на основе:

Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.:Просвещение, 2018.- 104, [4] с.

Учебники:

В. И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под ред. В. И. Ляха. - Москва: Просвещение, 2019. – 256 с

Ульяновск
2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- • понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие ***Предметные результаты:***

обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и

в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими

обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).
- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Допинг.
Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Комплексы упражнений, направленных на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО и организацию недельного двигательного режима.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Единоборства.

Овладение техникой приемов: стойки и передвижения в стойке

Захваты рук и туловища

Освобождение от захватов

Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общепедагогическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Единоборства. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование курса с указанием количества часов на освоение тем

Учебные разделы	Темы разделов по классам	Количество часов на изучение тем в каждой параллели	Количество контрольных работ, испытаний, тестов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечания
Знания о физической культуре Что вам надо знать	8-9 классы История возникновения и формирования физической культуры Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения История и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Рефераты и итоговые работы	2	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://prosv.ru/ https://lecta.rosuchebnik.ru/ https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ https://www.uchportal.ru/load/101 https://resh.edu.ru/	Освоение тем раздела происходит в процессе урока
Физическая культура (основные понятия)	8-9 классы Физическое развитие человека Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка Совершенствование физических способностей Рефераты и итоговые работы			https://www.uchportal.ru/load/101 https://resh.edu.ru/	
Физическая культура человека	8-9 классы Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах				
Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самостоятельные занятия физическими упражнениями		1		https://prosv.ru/ https://lecta.rosuchebnik.ru/ https://www.uchportal.ru/load/101	Освоение тем раздела происходит в процессе урока

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<u>8-9 классы</u> Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Утренняя гимнастика Выбирайте виды спорта Тренировку начинаем с разминки Повышайте физическую подготовленность Рефераты и итоговые работы				и самостоятельных занятий
Оценка эффективности занятий физической культурой	<u>8-9 классы</u> Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)				
Физическое совершенствование:					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры			https://prosv.ru/ https://lecta.rosuchebnik.ru/	Освоение тем раздела происходит в процессе самостоятельных занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:					
Гимнастика с основами акробатики	<u>8-9 классы</u> Краткая характеристика вида спорта	18	4	https://uchebnik.mos.ru/catalogue	

	<p>Требования к технике безопасности</p> <p>Освоение строевых упражнений</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p>Освоение опорных прыжков</p> <p>Освоение акробатических упражнений</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p>			<p>https://prosv.ru/</p> <p>https://lecta.rosuchebnik.ru/</p> <p>https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</p> <p>https://www.uchportal.ru/load/101</p> <p>https://resh.edu.ru/</p>	
Легкая атлетика	<p><u>8-9 классы</u></p> <p>Овладение техникой спринтерского бега</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p>	26	4		
Лыжные гонки	<p><u>8-9 классы</u></p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Знания</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p>	14	1		
Спортивные игры:					
Баскетбол	<p><u>8-9 классы</u></p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p>	15			

	<p>Требования к технике безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение ловли и передачи мяча</p> <p>Освоение техники ведения мяча</p> <p>Овладение техникой бросков мяча</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p>				
Волейбол	<p><u>8-9 классы</u></p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Овладение техникой приема и передач мяча</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Освоение техники нижней подачи</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	16			

	<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Знания о спортивной игре</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p>				
Футбол	<p><u>8-9 класс</u></p> <p>Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Освоение техники ведения мяча</p> <p>Овладение ударов по воротам</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p>	10			
Коньки	<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p>			https://www.uchportal.ru/load/101 https://prosv.ru/	<p>виды спорта для самостоятельного изучения</p>
Хоккей	<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p>				
Бадминтон	<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p>				
Скейтборд	<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p>				
Атлетическая	<p>Краткая характеристика вида спорта</p>				

гимнастика	Требования к технике безопасности После тренировки Ваш домашний стадион Рефераты и итоговые работы				
Итого		102	10		

Жирным шрифтом выделены виды спорта для самостоятельного изучения.

Календарно-тематическое планирование. 8 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			По плану	Фактически	
Легкая атлетика					
1	1	Первичный инструктаж на рабочем месте. Т.Б. на уроках л/а. Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения.			
2	2	История возникновения и формирования физической культуры. Спринтерский бег.			
3	3	Входная диагностика. Высокий старт			
4	4	Тесты ГТО: бег 30м. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.			
5	5	Тесты ГТО: бег 60 м, 100 м			
6	6	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Прыжки в длину с места и разбега.			
7	7	Тесты ГТО: прыжки в длину с места. История и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».			
8	8	Тесты ГТО: прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега			
9	9	Метание теннисного мяча с места			
10	10	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			
11	11	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Бег по пересеченной местности			
12	12	Тесты ГТО: бег 2000м/3000м			
Спортивные игры: футбол					

13	1	Инструктаж Т/Б. на уроках футбола. Терминология игры			
14	2	Правила игры. Специальные упражнения			
15	3	Приём и передача мяча на месте и в движении			
16	4	Удары по мячу с места и в движении			
17	5	Учебная игра в мини-футбол			
Спортивные игры :волейбол					
18	1	Инструктаж Т/Б. на уроках волейбола. Терминология игры			
19	2	Правила игры в волейбол. Специальные упражнения			
20	3	Волейбол. Прием и передача мяча			
21	4	Волейбол. Групповые упражнения с подач через сетку.			
22	5	Волейбол. Групповые упражнения с подач через сетку.			
23	6	Волейбол. Верхняя прямая и нижняя подача мяча			
Спортивные игры :баскетбол					
24	1	Инструктаж Т/Б на уроках баскетбола. Терминология игры			
25	2	Правила игры в баскетбол. Специальные упражнения			
26	3	Варианты ловли и передачи мяча			
27	4	Варианты ведения мяча			
28	5	Варианты бросков мяча. Штрафные броски			
29	6	Ведение-два шага-бросок. Учебная игра			
30	7	Учебная игра в стритбол			
Гимнастика с основами акробатики					
31	1	Инструктаж по ТБ.на уроках гимнастики. Специальные термины спорта. Упражнения на развитие гибкости			
32	2	Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости.			
33	3	Тесты ГТО: наклон вперед из положения стоя.			
34	4	Висы.Организующие команды и приёмы.			
35	5	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Строевые упражнения в движении			
36	6	Акробатические элементы. Подтягивания на высокой (Ю), низкой (Д) перекладине.			
37	7	Тесты ГТО: подтягивания на высокой (Ю), низкой (Д) перекладине.			
38	8	Акробатические элементы			

39	9	Тесты ГТО: сгибания и разгибание рук в упоре лежа.			
40	10	Адаптивная физическая культура. Поднимание туловища из положения лежа			
41	11	Тесты ГТО: поднимание туловища из положения лежа. Акробатические элементы			
42	12	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Акробатические элементы			
43	13	Комбинация из разученных элементов			
44	14	Ритмическая гимнастика. Развитие координации			
45	15	Упражнения на перекладине. Развитие силовых способностей			
46	16	Комбинации из разученных элементов на перекладине (Ю), скамейке (Д)			
47	17	Ритмическая гимнастика			
48	18	Полоса препятствий. Развитие выносливости			
Лыжная подготовка					
49	1	Инструктаж по ТБ.на уроках лыжной подготовки.Терминология спорта			
50	2	Одновременный одношажный ход.			
51	3	Одновременный бесшажный ход.			
52	4	Попеременный двухшажный ход.			
53	5	Попеременный четырехшажный ход			
54	6	Одновременный двухшажный коньковый ход			
55	7	Одновременный двухшажный коньковый ход			
56	8	Поворот переступанием в движении.			
57	9	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Освоение техники лыжных ходов.			
58	10	Переходы с хода на ход на дистанции			
59	11	Концепция честного спорта.Эстафета на лыжах			
60	12	Тесты ГТО: лыжные гонки 3 км			
61	13	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 2 км.			
62	14	Определение уровня физической подготовленности			

Спортивные игры: баскетбол					
63	1	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Тактика игры в нападении. Учебная игра 3*3			
64	2	Быстрый прорыв. Учебная игра в мини-баскетбол			
65	3	Зонная система защиты. Учебная игра в стритбол			
66	4	Действия против игрока с мячом			
67	5	Комбинация из разученных элементов			
68	6	Комбинация из разученных элементов			
69	7	Учебная игра в стритбол			
70	8	Учебная игра в мини-баскетбол			
Спортивные игры: волейбол					
71	1	Инструктаж по Т/Б. на уроках волейбола. Зонная расстановка игроков			
72	2	Перемещения игроков во время игры. Учебная игра.			
73	3	Варианты нападающего удара.			
74	4	Варианты нападающего удара. Учебная игра 4*4			
75	5	Комбинации из освоенных элементов: приём-передача			
76	6	Комбинации из освоенных элементов: приём-передача			
77	7	Развитие прыгучести. Учебная игра 4*4			
78	8	Блокировка ударов. Учебная игра 2*2			
79	9	Учебная игра по упрощенным правилам			
80	10	Учебная игра по упрощенным правилам			
Спортивные игры: футбол					
81	1	Инструктаж Т/Б. на уроках футбола. Зонная расстановка игроков			
82	2	Варианты атакующих ударов по воротам. Учебная игра 3*3			
83	3	Передача-прием-удар по воротам. Учебная игра 3*3			
84	4	Учебная игра по упрощенным правилам			
85	5	Учебная игра по упрощенным правилам			
Легкая атлетика					
86	1	Инструктаж по Т/Б. на уроках легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых способностей			
87	2	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места			
88	3	Метание теннисного мяча с разбега на дальность			

89	4	Тесты ГТО: метание теннисного мяча с разбега на дальность			
90	5	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.			
91	6	Бег с передачей эстафетной палочки(50м).			
92	7	Бег с передачей эстафетной палочки (100 м)			
93	8	Тесты ГТО: бег 3*10 метров.			
94	9	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Эстафетный бег по 300 м			
95	10	Бег по пересеченной местности			
96	11	Развитие выносливости на дистанции 2000м			
97	12	Развитие скоростно- силовых способностей			
98	13	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью			
99	14	Бег по пересеченной местности			
100	15	Определение уровня физической подготовленности			
101	16	Итоговая диагностика. Развитие координационных способностей			
102	17	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры			

Контрольно-измерительные материалы. 8класс

КИМы по физической культуре разработаны на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС основного общего образования, программы "Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. Рабочие программы. 5-9 классы.", пособия для учителей общеобразовательных организаций "Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы" (автор В.И.Лях, М.: Просвещение, 2021.-208 с) состоят из:

1. тестового задания, с помощью которого оценивается уровень теоретических знаний по предмету (приложение 1);
2. учебных нормативов по освоению навыков, умений и развитию двигательных качеств (приложение 2).

Приложение1.

Тестовое задание № 1

Физическая культура, 8 класс

Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.

1. Основной формой подготовки спортсменов является:

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:

- а) городу;
- б) региону;
- в) стране.

4. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) *ведомственные.*
- 2) *внутренние*
- 3) *городские*
- 4) *краевые*
- 5) *международные*

- б) районные
- 7) региональные
- 8) российские

- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
- б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
- в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

5. Самым быстрым способом плавания является:

- а) брасс
- б) баттерфляй
- в) кроль

6. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) чрезмерного питания
- в) нехватки витаминов в организме;

7. Как правильно перемещаются на подачу игроки из зоны в зону при игре в волейбол:

- а) против хода часовой стрелки;
- б) по желанию;
- в) по ходу часовой стрелки.

8. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 8

9. Быстрота определяется с помощью:

- а) прыжка в длину с разбега;
- б) бега на 30м и 60 м;
- в) бега на 1000 м.

10. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7.

11. Правильное положение ног при подготовке к прыжку в длину с места:

- а) стоя, одна нога впереди, другая сзади;
- б) стоя, ноги вместе, слегка согнуты в коленях;
- в) стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях.

12. Как правильно измерить длину произведенного прыжка с места?

- а) от носка начала прыжка до носка произведенного прыжка;
- б) от носка начала прыжка до пятки произведенного прыжка;
- в) от пятки начала прыжка до носка произведенного прыжка.

13. Как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже уровня хвата:

- а) вис;
- б) упор;
- в) хват.

14. Упражнения, направленные на профилактику нарушений и коррекцию осанки:

- а) упражнения с гимнастической палкой;
- б) прыжки в длину с места;
- в) поднимание туловища из положения лежа.

15. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники:

- а) метания мяча в цель на дальность;
- б) прыжка в длину с места;
- в) прыжка в длину с разбега.

Тестовое задание № 2

Физическая культура, 8 класс

Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.

1. Жизненная ёмкость лёгких является важной характеристикой функционального состояния человека, она характеризует...?

- а) количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха;
- б) количество воздуха, которое вдыхается человеком за 1 минуту;
- в) количество дыхательных движений за 1 минуту

2. Физическое качество «выносливость» развивается следующими упражнениями...

- а) подтягивание в течении 1 мин
- б) бег на 400 м;

в) бег в равномерном темпе в течении 30-40 мин;

3. С помощью каких тестовых заданий можно определить физическое качество «сила» ...

а) подтягивание на гимнастической перекладине;

б) бег на 30 метров;

в) прыжки через гимнастического коня

4. Вис – положение тела , когда:

а) плечи расположены ниже точек хвата;

б) плечи находятся выше точек хвата;

в) плечи находятся на одной линии с точкой хвата.

5. Виды двигательной активности , благотворно воздействующие на физическое состояние человек, принято называть:

а) физическими упражнениями;

б) физическим трудом;

в) физическим воспитанием .

6. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течении дня потому, что :

а) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

б) снимает утомление клеток головного мозга;

в) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновения перенапряжение.

7. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её:

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) затылком, спиной, пятками;

в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

8. Укажите норму частоты сердечных сокращений в покое у здорового взрослого нетренированного человека:

а) 58-60 уд/мин;

б) 60-80 уд/мин;

в) 80-90 уд/мин.

9. Самые калорийные:

а) белки;

б) жиры;

в) углеводы.

10. Баскетбольная площадка представляет собой:

- а) прямоугольник длиной 28 м. и шириной 15 м.
- б) квадрат длиной 28 м. и шириной 28 м.
- в) прямоугольник длиной 20 м. и шириной 15 м.

11. Под гибкостью как физическим качеством понимается

- а) Эластичность мышц и связок
- б) Комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- в) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

12. Стритбол – это разновидность

- а) баскетбола
- б) футбола
- в) гандбола

13. Назовите вид спорта, о котором идет речь: «Спортивная игра с мячом двух команд, по 6 чел. в каждой. Проводится на ровной площадке 18*9 метров.... Мяч должен иметь окружность 640-660 мм. и весить 260- 280 гр.»

- а) волейбол
- б) баскетбол
- в) гандбол

14. Осанка - это

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) привычная поза непринужденно стоящего человека
- в) силуэт человека

15. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

Критерии оценивания тестовых заданий

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
100-75% правильных ответов	74-50 % правильных ответов	49-30 % правильных ответов	29 % и ниже

Приложение 2.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений и развитию двигательных качеств

Упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7.7	8.2	8.6	8.5	9.1	9.7
Бег 30 м, секунд	4.6	5.1	5.7	5.0	5.4	5.9
Бег по пересеченной местности 5000м	Без учета времени					
Бег 300м. мин	52.0	56.0	1.00	58.0	1.01	1.05
Бег 60 м, секунд	8.8	9,4	10,3	9,4	10,1	10,8
Прыжки в длину с места , см	215	200	190	195	180	170
Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	380	330	290
Подтягивание на высокой (Ю), низкой (Д) перекладине	9	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	32	28	24	12	9	6
Наклоны вперед из положения стоя, см	11	8	4	16	12	7

Подъем туловища из положения лежа на спине за 60 сек./ за 30 сек, количество раз	50/ 23	40/ 20	30/ 15	37/ 20	27/ 16	17/ 10
Бег на лыжах 3км /5 км, мин	Без учета времени					
Бег 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30			
Бег 2000 м, мин	9,2	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Прыжок на скакалке, 60 сек	115	90	60	135	95	65
Бег на лыжах 2 км, мин	11,30	12,00	13,00	12,30	13,00	14,00
Метание малого мяча на дальность	45	37	30	28	23	18
Броски набивного мяча, м	8	7	6	7	6	5
Штрафной бросок (из 10 раз)	4	3	2	4	3	2
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	Верхние, нижние (в паре-20, от стены-10, над головой-10)					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Опорный прыжок	техника					
Строевые упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					
Упражнения на перекладине	техника					
Бросок баскетбольного мяча в движении	на скорость с попаданием в кольцо					

Методическое обеспечение

Дополнительная литература:

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2017. — 191 с.

Интернет – ресурсы:

<http://www.it-n.ru> Сеть творческих учителей

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура_Сообщество_взаимопомощи_учителей,_физическая_культура.Общество_учителей_физической_культуры.)

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Название раздела программы, темы урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

График проведения оценочных процедур. 9 класс

№ п/п	Тема контроля / форма контроля (Тест)	Дата проведения теста	Время проведения
1	Входная диагностика	1 триместр _____	
2	Бег 60 м, Бег 100 м, секунд	1 триместр _____	
3	Бег 2000 м, мин	3 триместр _____	
4	Челночный бег 3*10 м, сек	3 триместр _____	
5	Прыжки в длину с места	1 триместр _____	
6	Подтягивание на высокой перекладине(м) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	2 триместр _____	
7	Метание малого мяча на дальность	3 триместр _____	
8	Подъем туловища из положения лежа на спине	2 триместр _____	
9	Бег на лыжах 2000 м, 3000 м, мин	2 триместр _____	
10	Итоговая диагностика	3 триместр _____	