

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

АОНО "Гуманитарный лицей"

«УТВЕРЖДЕНО»
Протокол педсовета № 1
от «30» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор _____
А.В.Васильев
«30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8-9 класс

Якутск
2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 8 - 9 классов разработана на основе Примерной программы «Физическая культура 5-9 классы». Данная программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение ФГОС образования второго поколения», по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний 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;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 8 - 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 8 – 9 классов получают представление о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно - силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 68ч.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.
- знакомство с традициями и национальными играми.
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- владение навыками традиционных игр.

Мета предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

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;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: - 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;

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

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

Предметные результаты:

В области познавательной культуры: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: - способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры: - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

8 – 9 класс (68 часа)

Знания о физической культуре. История и современное развитие физической культуры (изучается в ходе урока). Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Режим дня, и его основное содержание, и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Контроль и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в ходе урока). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техника осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Физкультурно – оздоровительная деятельность. (изучается в ходе урока). Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно – оздоровительная деятельность. (68 часов). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). *Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). *Легкая атлетика:* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. *Спортивные игры:* технико – тактические действия и приёмы игры в футбол, мини – футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта:* технико – тактические действия и правила. *Лыжная подготовка:* передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.)

Гимнастика с основами акробатики (6 часов): Организующие команды и приемы:

8 класс: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

9 класс: 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.

Акробатические упражнения и комбинации:

8 класс: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девочки).

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, 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 приседанием, с поворотом; общеразвивающие упражнения в парах; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика (24 часа). Беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30м., бег с ускорением от 70 до 80 м.; скоростной бег до 70 м.; бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 20 минут девочки до 15 минут; бег на 2000м (мальчики), 1500 м (девочки).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега способом «Согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжок в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагиванием».

Техника метание малого мяча:

8 класс метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.) девушки с расстояния 12 – 14 м., юноши до 16 м. Метание мяча весом 150 г. с места и на дальность и с 4 – 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.

9 класс метание теннисного мяча и мяча весом 150г. с места и 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 18 м., девушки 12 – 14 м.

Развитие выносливости:

8 класс кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

9 класс бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно – силовых способностей: прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. (двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх- вперед).

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, метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

Спортивные игры: Баскетбол (14часов): Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача 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, квадратах, круге). Техника ведение 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 с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника; бросок в корзину на максимальном расстоянии 4,80м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча; перехват мяча. Тактика игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину; нападение быстрым прорывом (3:2); 8 класс взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», 9 класс взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмерка). Овладение игрой: игра по правилам мини – баскетбола; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (12 часов): Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: 8 класс передача мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку; Техника подачи мяча: 8 класс нижняя прямая подача мяча, прием подачи. 9 класс приём мяча отраженного сеткой. нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: 8 класс прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. 9 класс прямой нападающий удар при встречных передачах. Техника владение мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения, 8 класс позиционное нападения с изменением позиций игроков. 9 класс игра в нападении в зоне 3, игра в защите. Овладение игрой: игры пионербол с элементами волейбола, игра по упрощенным правилам мини – волейбола; игры и игровые задание с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; игра по упрощенным правилам в волейбол. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки (12 часов) Российские лыжники на Олимпийских играх, виды лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом, лыжный инвентарь, лыжные мази, парафин, правила соревнований по лыжным гонкам, основные средства восстановления. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленные на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты. Основные способы перемещения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы; переход с попеременных ходов на одновременные; одновременно одношажный ход (стартовый вариант); коньковый ход. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; спуск прямо и наискось в основной стойке, спуск прямо в низкой стойке. Торможение и поворот «плугом». Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 4,5 км.

Прикладная физическая подготовка (изучается в ходе урока). Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка (изучается в ходе урока). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.)

Специальная физическая подготовка (изучается в ходе урока). Упражнения. Ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики. Лёгкая атлетика. Лыжная подготовка. Спортивные игры.)

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в ходе урока): Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 8 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Уровень подготовки учащихся 8 - 9 классов.

Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Мальчики			девочки		
		Лет	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 метров	14 лет	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15 лет	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10м	14 лет	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см.	14 лет	160	180-195	210	145	160-180	200
		15 лет	175	190-2050	220	155	165-185	205
Выносливость	6 – минутный бег, м.	14 лет	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15 лет	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	14 лет	2	6-7	9			
		15 лет	3	7-8	10			
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине	14 лет				5	13-15	17
		15 лет				5	12-13	16
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	14 лет	3	7-9	11	7	12-14	20
		15 лет	4	8-10	12	7	12-14	20

Примерное распределение учебно-тематического материала.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		8 класс	9 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	24	24
3	Гимнастика с элементами акробатики	6	6
4	Баскетбол	14	14
5	Волейбол	12	12
6	Лыжная подготовка	12	12
7	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В процессе уроков	В процессе уроков
Количество уроков в неделю		2	2
Итого		68	68

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
8 - 9 класс 2 часа в неделю, - 116 часов.**

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)	
<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультур-но-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p>
<p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8—9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p>
<p>8—9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>
<p>Психические процессы в обучении двигательным действиям 8—9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>
<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8—9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям 8—9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>

<p>8—9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>
<p>8—9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
<p>8—9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>
<p>8—9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
<p>Олимпиады: странички истории 8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p>	<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
<p>Раздел 2 Способы двигательной деятельности (в процессе урока)</p>	
<p>8—9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами</p>	<p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>8—9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся,</p>	<p>Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности</p>

которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, баскетболистов и волейболистов	
8—9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
8—9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Раздел 3 Физическое совершенствование	
Лёгкая атлетика 24 часа.	
Овладение техникой спринтерского бега 8класс Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м. 9класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой длительного бега 8 – 9 классы Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. девочки, бег 2000м. мальчики.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в длину 8класс Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. 9класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>8класс</p> <p>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>8класс</p> <p>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.</p> <p>9класс</p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Развитие выносливости</p> <p>8 класс:</p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>9 класс</p> <p>Бег с гандикапом, командами, в парах до 3 км.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростно - силовых способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых</p>

<p>8 - 9 классы: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>способностей</p>
<p>Развитие скоростных способностей 8 - 9 классы: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>
<p>Знания о физической культуре 8 - 9 классы: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических - упражнений и правила соревнований</p>
<p>Самостоятельные занятия 8 - 9 классы: Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>Овладение организаторскими умениями 8 - 9 классы: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>

Гимнастика с элементами акробатики 6 часов

<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Освоение строевых упражнений 8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс 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</p>	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 8 - 9 классы: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг), тренажёров, эспандеров</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Освоение акробатических упражнений 8класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной;</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>

выпад вперёд; кувырок вперёд	
Развитие координационных способностей. 8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости 8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно – силовых способностей 8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре 8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
Самостоятельные занятия 8 - 9 классы: Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями 8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Спортивные игры, баскетбол – 14 часов	
История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 8—9 классы	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

<p>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча. 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники ведения мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты 8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 8 класс дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 8 класс: Дальнейшее закрепление комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 9 класс: Совершенствование обучение технике движений</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Освоение тактики игры</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
<p>Спортивная игра, волейбол – 12 часов.</p>	
<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение техники приёма и передач мяча 8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство</p>

	активного отдыха
<p>Развитие координационных способностей</p> <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>9класс</p> <p>Совершенствование координационных способностей</p>	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
<p>Развитие выносливости</p> <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>9класс</p> <p>Совершенствование развитие выносливости</p>	Используют игровые упражнения для развития выносливости
<p>Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей</p> <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>9класс</p> <p>Совершенствование скоростно – силовых способностей</p>	Используют игровые упражнения для развития скоростно – силовых способностей.
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>8 класс</p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>9 класс</p> <p>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<p>Освоение техники прямого нападающего удара.</p> <p>8 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>9 класс</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>8 – 9 класс</p> <p>Совершенствование закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>8 – 9 класс</p> <p>Совершенствование закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

<p>Освоение тактики игры</p> <p>8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Знания о физической культуре</p> <p>8 - 9 классы: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
<p>Самостоятельные занятия</p> <p>8 - 9 классы: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>8 - 9 классы: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
Лыжная подготовка – 12 часов	
<p>История развития лыжных гонок. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Виды лыжного спорта. Лыжный инвентарь. Лыжные мази, Парафины. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основные средства восстановления. Оказание первой медицинской помощи при обморожении и травмах.</p>	<p>Изучить историю развитие лыжных гонок и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными способами передвижения на лыжах. Описывают основную технику передвижения на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора</p>

	одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Осваивают знания по оказанию первой медицинской помощи при обморожении и травмах.
<p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>8 класс</p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.</p> <p>9 класс</p> <p>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.</p>

Календарно - тематическое планирование курса «Физическая культура» 8 класс.

№	Название раздела ,темы урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Элементы содержания изучаемого материала в соответствии с ФГОС второго поколения	Примерные сроки
Легкая атлетика – 10 часов						
1	Лёгкая атлетика. Правила поведения и Т.Б. на занятиях л/а. Бег. СБУ. Русская игра	1			Роль Ф.К. и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. Правила поведения и Т.Б. при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. СБУ. Ускорение 3x70м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Русская национальная игра «Лапта»	
2	Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег. Русская игра.	1			Современные О.И. Теоретические понятия о двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке. Бег в медленном темпе до 4 мин. СБУ. Старт с опорой на одну руку Стартовый разгон. Ускорение 4x70м. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Контроль и самоконтроль при выполнении физической нагрузки. Русская национальная игра «Лапта»	
3	Низкий старт. Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини – футбол, волейбол.	1			Бег в медленном темпе 4 - 5 мин. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением 3x50м. Развитие скоростных качеств бег 60м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини – футбол, волейбол.	
4	СБУ. метание мяча. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1			Современные О.И. Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специально беговые и прыжковые упр. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег 1000м. Спортивные игры: мини – футбол, волейбол.	
5	Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег. Спортивные игры. ТБ во время прыжка в длину.	1			Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. СБУ. Развитие скоростных возможностей. Бег с ускорением 3x70 м. Равномерный бег 5 мин. Спортивные и подвижные игры	
6	Развитие скоростно – силовых способностей. СБУ. Контроль за физической нагрузкой. Спортивные игры.	1			Бег в медленном темпе 5 мин. ОРУ. Развитие скоростно – силовых способностей эстафеты, старты из различных ИП. Бег с ускорением, с максимальной	

					скоростью. СБУ. Бег в медленном темпе или бег с чередованием с ходьбой 1 – 2 мин. Спортивные игры: мини – футбол и волейбол.
7	СБУ, спринтерский бег, прыжок в длину. Спортивные игры: мини – футбол и волейбол.	1			Специальные беговые и прыжковые упр. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Закрепление техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Спринтерский бег (60м x 4). Прыжки со скакалкой 140 – 150 прыжков в мин. Подвижные и спортивные игры
8	Спорт и спортивная подготовка ВФСК ГТО. Беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию, спортивная игра	1			Повторить технику беговых упр., развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4 – 5 мин. ОРУ. СБУ. Кросс 1000м. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры: футбол, волейбол
9	СБУ. Кросс. Спортивная игра в футбол и волейбол	1			Роль и значение ФК в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Повторить технику беговых упр., развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4 – 5 мин. ОРУ. СБУ. Кросс 1500м (д.), 2000м. (ю.). Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Бег «Трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2 – 3 мин. Спортивные игры: футбол, волейбол.
10	Челночный бег. СБУ. Бег. Спортивная игра в футбол и волейбол	1			Роль и значение ФК в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Повторить технику беговых упр., развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 3,5 – 4,5 мин. ОРУ. СБУ. Спортивные и подвижные игры, направленных на развитие физических качеств. Бег «трусцой» или бег с чередование с ходьбой 1 – 2 мин. Спортивные игры: футбол, волейбол.
Гимнастика с элементами акробатики – 6 часов.					
1	ТБ на уроках гимнастики, История развития гимнастики. Строевые упр. Акробатика.	1			ТБ на уроках гимнастики, страховка во время занятий. Строевые упр. Акробатика. Развитие скоростно – силовых качеств – прыжки на одной, двух ногах. Развитие физических качеств.
1 2	Строевые упр. Акробатика: кувырок вперед и назад. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1			Комплекс упр. современных оздоровительных систем. Коррекция осанки и телосложения.

					Строевые упр. Акробатика: кувырок вперед и назад. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.
1 3	Комплексы УГГ. ОРУ. Строевые упр. Акробатические комбинации. Развитие гибкости	1			Строевые упр. Акробатические комбинации. Развитие гибкости
1 4	Самонаблюдение и самоконтроль. Акробатические комбинации. Лазанье по канату.	1			Самонаблюдение и самоконтроль. Акробатические комбинации. Лазанье по канату.
1 5	Строевые упр. ОРУ в парах. Акробатические комбинации. Лазанье по канату.	1			Строевые упр. ОРУ в парах. Акробатические комбинации. Лазанье по канату. Развитие силовых способностей.
1 6	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.	1			Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя; подъем туловища из положения лёжа с согнутыми ногами. Подтягивание из положения вися на высокой и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами.
Спортивные игры, баскетбол – 14 часов					
1 7	ТБ. на уроках баскетбола. История баскетбола. Техника передвижений, остановок и передач, бросок мяча. Учебная игра.	1			ТБ. на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.
1 8	Правила соревнований в баскетболе. Овладение техникой передвижений, остановок и передач, бросок мяча. Учебная игра	1			Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с пассивным противодействием. Учебная игра
1 9	Техника ведения мяча, бросков мяча, перемещений владения мяча. Позиционное нападение. Учебная игра.	1			Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника перемещения, владения мяча: комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

					Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по правилам мини – баскетбол Игровые задания 3:2.
2 0	Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча. Тактика игры в баскетбол. Учебная игра	1			Основные правила игры в баскетбол. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом 3:2. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Бросок мяча в корзину с близкого расстояния. Учебная игра и игровые задания 3:1, 2:1
2 1	Технические упр. с мячом в баскетболе. Учебная игра	1			ОРУ с мячом. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной рукой с места и в движении с пассивным сопротивлением. Игра в баскетбол по правилам.
2 2	Техника владения мяча. Техника бросков мяча. Техника перемещений владения мяча Учебная игра.	1			Правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками. Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. С изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной рукой с места и в движении без сопротивления защитника. Техника перемещения владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Игра по правилам мини – баскетбол. Игровые задания 3:1, 2:1.
2 3	Технические упр. с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты.	1			Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0 развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра и игровые задания 3:1, 2:1
2 4	Техника владения мяча. Техника бросков мяча. перемещений владения мяча Учебная игра.	1			Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. С изменением направления

					движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной рукой с места и в движении без сопротивления защитника. Техника перемещения владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Игра по правилам мини – баскетбол. Игровые задания 3:1, 2:1.
2 5	Индивидуальная техника защиты в баскетболе	1			СУ с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3 на одну корзину. Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций.
2 6	Техника владения мячом. Развитие координационных способностей.	1			Комбинации из освоенных элементов: ловля и передача мяча от груди одной рукой от плеча с места и в движении, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину одной рукой от плеча на месте и после ведения. Учебная игра Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3.
2 7	Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через заслон. Учебная игра.	1			Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через заслон. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3.
2 8	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1			ОРУ с мячом. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приёмов: ловля на месте – обводка стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от плеча после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3.
2 9	Нападение быстрым прорывом (3:2)	1			Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках. Тактика нападения быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3.
3 0	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1			Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча, техника бросков мяча, техника перемещений,

					владения мяча. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Развитие координационных способностей. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3.	
Лыжная подготовка – 12 часов.						
3 1	Соблюдение правил ТБ, профилактика травматизма на занятиях лыжным спортом. Повторение техники попеременного 2 – хшажного хода.	1			ТБ при занятиях лыжным спортом. Российские лыжники на О.И. Виды лыжного спорта. Лыжный инвентарь. Виды снежного покрова. Техника попеременного 2 – хшажного хода. Одновременный 2 – хшажный ход. Ускорение отрезков м – 2х50м, д – 2х40м. Спуски, торможение «плугом», подъём «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: м – 3 км, д – 2 км.	
3 2	История лыжного спорта. Техника попеременного 2 – хшажного хода. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции.	1			Российские лыжники на ОИ. Виды лыжного спорта. Лыжные мази. Парафин. Смазки лыж. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550 – 600 м. Техника попеременного 2 – хшажного хода. Одновременно одношажный ход. Ускорение отрезков м – 3х70м, д – 3х50м Равномерное прохождение дистанции: м – 4 км, д – 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней и низкой стойке. Торможение «плугом», подъём «елочкой»	
3 3	Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2 – хшажного хода, техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	1			Оказание ПМП при травмах и обморожениях. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550 – 600 м в среднем темпе. Техника попеременного 2 – хшажного хода. Техника конькового хода. Одновременно одношажный ход. Ускорение отрезков м – 3х70м, д – 3х50м Равномерное прохождение дистанции: м – 4 км, д – 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней и низкой стойке. Торможение «плугом», подъём «елочкой»	
3 4	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2 – хшажного хода. Спуски и подъёмы.	1			Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах	

	Равномерное прохождение дистанции				по равнинной и пересечённой местности 550 – 600 м в среднем темпе. Попеременный 2 – хшажный ход. Техника конькового хода. Дистанция 2 – 2,5км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.
3 5	Техника попеременного 2 – хшажного хода, конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	1			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550 – 600 м в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упр., направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, при передвижениях на лыжах. Ускорение 60м x 4раза. Спуск в средней стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2 – 2,5 км
3 6	Равномерное прохождение дистанции. Техника попеременного 2 – хшажного хода, конькового хода. Горная часть	1			Основные средства восстановления. Коньковый ход. Попеременно 2 – хшажный ход. Одновременно одношажный ход. Ускорение коньковым ходом м – 3x 300 м., д – 2x250м. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней и низкой стойке. Торможение «плугом», подъём «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: м – 3 км, д – 2 км.
3 7	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	1			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 600-650 м в среднем темпе свободным стилем. Дистанция 1 км на скорость. Эстафета – спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 300 – 350м.
3 8	Равномерное прохождение на лыжах дистанции. Спуски и подъёмы.	1			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов. Ускорение 60м x 5 раз. Спуск в средней стойке. Подъём «ёлочкой». Подвижная игра «Проеду ворота». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2000-2500 м

3 9	Прохождение дистанции на скорость. Горная часть	1			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники основных элементов классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Дистанция 2 км (м.), 1 км (д.) на скорость. Спуск в низкой и средней стойке. Подвижная игра «Собери предмет», подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2000-2500 м
4 0	Закрепление техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты. Горная часть	1			Применение лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 2000-2500 м в среднем темпе свободным стилем. Линейные эстафеты 100м x 5 раз. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой».
4 1	Техника лыжных ходов. Лыжная эстафета. Горная часть.	1			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе, имитационные упр. Эстафеты 60м.x5 раз. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2000-2500.
4 2	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Горная часть	1			Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе, имитационные упр. Техника одновременных классических ходов. Дистанция 1 км на скорость. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 300-350м.
Спортивная игра, волейбол – 12 часов					
4 3	ТБ в волейболе. Стойка игрока, перемещения, передача мяча двумя руками сверху в парах.	1			Правила ТБ в волейболе. Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
4 4	Теоретические знания в волейболе, технические приемы в волейболе. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра.	1			Терминология и жесты в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Эстафеты с

					использованием технических приемов. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.
4 5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра.	1			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения в стойке, остановки и ускорения. Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам
4 6	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра	1			История развития волейбола в России и в мире. Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Встречные эстафеты. Игра по упрощенным правилам
4 7	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка. Учебная игра	1			Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам
4 8	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Подачи Учебная игра	1			Передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам.
4 9	Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи Учебная игра	1			Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам
5 0	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование прямого нападающего удара. Подачи. Учебная игра	1			Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола
5 1	Тактика свободного нападения. Учебная игра	1			Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно – силовых качеств. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола
5 2	Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра	1			Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача.

					Развитие скоростно – силовых качеств. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола
5 3	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Развитие физических качеств. Учебная игра	1			Закрепление тактики свободного нападения. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Упр. по совершенствованию координационных, скоростно – силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола
5 4	Техника владения мячом. Учебная игра. Заполнения протокола соревнований.	1			Контрольный урок. Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: приём. Передача, удар. Использование разученных упр., подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой. Учебная игра: позиционное нападение 6:0 и заполнение протокола соревнований.
Легкая атлетика – 14 часов					
5 5	ТБ на уроках л/а. СБУ. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств.	1			Правила ТБ на уроках л/а прыжки в высоту. СБУ. Техника подбора разбега. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием». Развитие скоростных и координационных способностей. ОРУ. Эстафета по кругу.
5 6	Знания о ФК. Прыжок в высоту с разбега. СБУ. Развитие физических качеств.	1			Влияние легкоатлетических упр. на укрепление здоровья и основных систем организма. ОРУ. СБУ. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием». Преодоление планки и выполнение приземления. Упр. с набивными мячами. Развитие скоростных качеств.
5 7	Высокий старт. Прыжок в высоту с разбега. СБУ. Развитие физических качеств.	1			Бег на короткие дистанции. Высокий старт и стартовый разгон (15-30 м.). Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Прыжки со скакалкой.
5 8	Метание мяча. Бег. Развитие физических качеств.	1			Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40 м.). СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью.
5 9	Ору с набивным мячом. Эстафетный бег. Метание мяча.	1			Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств: упр. с набивными мячами. Бег с ускорением

					(50-60м.). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ.
6 0	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину. Метание мяча.	1			Контрольный урок. Бег 60 м., высокий старт, стартовый разгон. СБУ. Развитие скоростных качеств. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ.
6 1	Прыжок в длину. Метание мяча. Развитие силы и выносливости.	1			Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1500м. Развитие силы и выносливости.
6 2	СБУ. Высокий старт. Развитие выносливости. Встречные эстафеты. Футбол, волейбол.	1			Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. СБУ. Повторить технику беговых упр. Бег с ускорением с высокого старта с опорой на одну руку 30-40 м. Встречные эстафеты. Бег в медленном или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Технические приёмы и тактические действия в мини – футболе и волейболе.
6 3	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. СБУ, эстафетный бег.	1			Бег в медленном темпе 3,5-4 мин. ОРУ. СБУ. Бег 10-15 м. из различных стартовых положений, бег 10-30 м. х 3 с высокого старта с опорой на одну руку. Эстафеты и подвижные игры. Бег в медленном или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин.
6 4	Беговые упр. Прыжок в длину. Мини – футбол, волейбол	1			Повторить технику беговых упр. Закрепить технику высокого старта. Повторить технику прыжка в длину с разбега и приземление. Бег в медленном темпе 3,5-4,5 мин. ОРУ. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Спортивные игры: футбол, волейбол.
6 5	История развития футбола. СБУ. Эстафетный бег. Подвижные игры.	1			История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила ТБ в футболе. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Линейная эстафета. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Подвижные игры.
6 6	СБУ. Эстафетный бег. Футбол, подвижные игры.	1			Повторить технику беговых упр. Закрепить технику высокого старта. Техника бега по дистанции. Способствовать развитию физических качеств. Бег в

					медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Каждое упр. выполняется по прямой 20 м х 3. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Подвижные игры.
6 7	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Спортивные игры. Футбол.	1			Повторить технику беговых упр., развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4 – 5 мин. ОРУ. СБУ. Кросс 1000м. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Бег «Трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2 – 3 мин. Спортивные игры: футбол, пионербол
6 8	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Футбол. Волейбол. Развитие физических качеств.				Повторить технику беговых упр., развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4 – 5 мин. ОРУ. СБУ. Кросс 2000м. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Бег «Трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2 – 3 мин. Спортивные игры: футбол, волейбол.

Календарно - тематическое планирование курса «Физическая культура» 9 класс.

№	Название раздела ,темы урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Элементы содержания изучаемого материала в соответствии с ФГОС второго поколения	Примерные сроки
Легкая атлетика – 10 часов						
1	Вводный урок. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег	1			Правила поведения и Т.Б. при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. СБУ. Скоростной бег 3х70м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Русская национальная игра «Лапта»	
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Специально беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег.	1			Современные О.И. Теоретические понятия о двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке. Бег в медленном темпе до 4 мин. СБУ. Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Контроль и самоконтроль при выполнении физической нагрузки. Русская национальная игра «Лапта»	
3	Низкий старт. Стартовый разгон. СБУ. Бег по дистанции (до 30 метров)	1			Бег в медленном темпе 4 - 5 мин. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением 3х50м. Развитие скоростных качеств бег 60м. Бег по дистанции с низкого старта до 30 метров. Спортивные игры: мини – футбол, волейбол.	

4	Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1			Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специально беговые и прыжковые упр. Финиширование. Спортивные игры: мини – футбол, волейбол.
5	СБУ. Бег на короткие дистанции с высокого старта. Футбол. Гандбол.	1			Л/а. Допинг. Здоровье и ЗОЖ. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специально беговые и прыжковые упр. Бег 30 м. и 60 м. с высокого старта. Развитие скоростных качеств. Упр. ОФП. Спортивные игры: мини – футбол, волейбол.
6	Бег на короткую дистанцию. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1			Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физической подготовленностью. Бег в медленном темпе 3 -4 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упр. Бег на результат 60 м.. Встречные эстафеты с мячом. Бег в медленном темпе или бег с чередованием с ходьбой 1 – 2 мин. Спортивная игра мини – футбол.
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1			Прыжок в длину. СБУ. Развитие скоростных возможностей. Техника метания теннисного мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного разбега . Равномерный бег 5 мин. Спортивные и подвижные игры
8	Спорт и спортивная подготовка ВФСК ГТО.	1			Комплексы упр. современных оздоровительных систем физического воспитания. Специально беговые и прыжковые упр. Подготовка к сдачам норм ВФСК ГТО. Спортивные игры: мини – футбол и волейбол.
9	Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег.	1			Бег в медленном темпе 5 мин. ОРУ. Развитие скоростно – силовых способностей. Прыжок в длину с 11 -13 шагов разбега. СБУ. Кроссовый бег до 10 мин.. Спортивные игры: мини – футбол и волейбол.
10	Бег по пересеченной местности. Челночный бег.	1			Влияние легкоатлетических упр. на укрепления здоровья и основные системы организма. Повторить технику беговых упр. Бег по пересеченной местности до 15 мин. Челночный бег 6x10м.. Спортивные игры
Гимнастика с элементами акробатики – 6 часов.					
11	Вводное занятие. Правила ТБ на уроках гимнастики. Самоконтроль. Перестроения.	1			ТБ на уроках гимнастики, страховка во время занятий. Строевые упр. Акробатика, перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Развитие скоростно – силовых качеств – прыжки на одной, двух ногах. Развитие физических качеств.
12	Акробатика. Разучивание длинного кувырка с 3-4 шагов разбега, наклон вперед	1			Строевые упр. на месте и в движении. Индивидуальные комплексы адаптивной ФК, коррекция осанки и телосложения. Акробатика: длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Развитие физических качеств.
13	Акробатика. Из упора присев силой стойки на голове и руках, равновесия, выпада вперед и кувырка вперед.	1			Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упр. Акробатика. Из упора присев силой стойки на голове и руках, равновесия, выпада вперед и кувырка вперед.
14	Акробатика. Составление	1			Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упр.

4	комбинаций из 5-6 элементов.				на месте и в движении. ОРУ с набивными мячами. Акробатика. Составление комбинаций из 5-6 элементов. Развитие физических качеств	
1 5	Канат Ю. – лазание на руках без помощи ног. Д. – лазание в 2 или в 3 приема. Развитие силовых качеств	1			Комплекс упр. с гантелями для регулирования массы тела и формирование телосложения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	
1 6	Самонаблюдение и самоконтроль. Спорт и спортивная подготовка. Выполнение ВФСК ГТО	1			Самонаблюдение и самоконтроль. Спорт и спортивная подготовка. Выполнение ВФСК ГТО. Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя; подъём туловища из положения лёжа с согнутыми ногами. Подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине Самостоятельно составить и выполнить ОРУ с предметами и без предметов. Строевые упр.. Развитие координационных способностей.	
Спортивные игры, баскетбол – 14 часов						
1 7	Вводный урок по баскетболу. Т.Б. Правила игры и судейства.	1			ТБ. на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
1 8	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча, передачи мяча.	1			Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с пассивным противодействием. Учебная игра	
1 9	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в парах в движении.	1			Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Техника перемещения, владения мяча: комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции.	
2 0	Передачи в движении. Бросок после ведения в 2 шага	1			Основные правила игры в баскетбол. Передачи в движении. Бросок после ведения в 2 шага Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом 3:2. Бросок мяча в корзину с близкого расстояния. Учебная игра и игровые задания 3:1, 2:1	
2 1	Передачи в движении. Бросок после ведения в 2 шага. Контроль	1			ОРУ с мячом. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Передачи в движении. Бросок после ведения в 2 шага. Контроль Техника бросков мяча одной рукой с места и в движении с пассивным сопротивлением. Игра в баскетбол по правилам.	
2 2	Передачи мяча разными способами в движении	1			Правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками. Специальные ОРУ с мячом. Передачи мяча разными способами в движении парами с	

	парами с сопротивлении. Броски в прыжке. Личная защита				сопротивлении. Броски в прыжке. Личная защита. Игра по правилам мини – баскетбол. Игровые задания 3:1, 2:1.
2 3	Бросок после передачи в 2 шага	1			ОРУ с мячом. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча после передачи в 2 шага. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1, 2:1.
2 4	Бросок после передачи в 2 шага. Контроль.	1			Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Перехват мяча. Бросок после передачи в 2 шага. Контроль. Позиционное нападение 5:0 развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра и игровые задания 3:1, 2:1
2 5	Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	1			Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. С изменением направления движения и скорости. Техника штрафного броска. Техника перемещения владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Игра по правилам баскетбол. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4.
2 6	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Взаимодействие 3-х игроков (восьмерка) Учебная игра	1			СУ с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций.
2 7	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Взаимодействие трех игроков (восьмерка). Контроль.	1			Комбинации из освоенных элементов: ловля и передача мяча от груди одной рукой от плеча с места и в движении, ведение мяча на месте и в движении с изменение направления движения; бросок мяча в корзину одной рукой от плеча на месте и после ведения. Взаимодействие трех игроков (восьмерка).Контроль. Учебная игра. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3.
2 8	Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Учебная игра.	1			Нападение быстрым прорывом (3:2). Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3.
2 9	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	1			ОРУ с мячом. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Тактика свободного нападения. Учебная игра. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3.
3 0	Позиционное нападение и личная защита. Развитие быстроты.	1			Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Развитие быстроты. Учебная игра.
Лыжная подготовка – 12 часов.					
3	Техника безопасности на	1			ТБ при занятиях лыжным спортом. Российские лыжники на О.И. Виды лыжного

1	уроках лыжной подготовки. Температурный режим				спорта. Лыжный инвентарь. Температурный режим. Техника попеременного 2 – хшажного хода. Одновременный 2 – хшажный ход. Ускорение отрезков м – 2х50м, д – 2х40м. Равномерное прохождение дистанции: м – 3 км, д – 2 км.	
3 2	Попеременный двухшажный ход	1			Российские лыжники на ОИ. Виды лыжного спорта. Лыжные мази. Парафин. Смазки лыж. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550 – 600 м. Техника попеременного 2 – хшажного хода. Ускорение отрезков м – 3х70м, д – 3х50м Равномерное прохождение дистанции: м – 4 км, д – 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней и низкой стойке. Торможение «плугом», подъём «елочкой»	
3 3	Одновременный одношажный ход.	1			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550 – 600 м в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упр., направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, при передвижениях на лыжах. Техника одновременного одношажного хода. Ускорение 60м х 4раза. Спуск в средней стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2 – 2,5 км	
3 4	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м в среднем темпе. Подготовительные упр., направленные для рационального овладения техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Повторение техники классических лыжных ходов. Горная часть.	
3 5	Одновременный бесшажный ход, коньковый ход. Переход с хода на ход.	1			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 600-650 м в среднем темпе свободным стилем. Дистанция 1 км на скорость. Одновременный бесшажный ход, коньковый ход. Переход с хода на ход. Эстафета – спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 300 – 350м.	
3 6	Передвижения на лыжах, развитие выносливости. Подъём елочкой, полуелочкой.	1			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Дистанция 2 км. Подъём елочкой, полуелочкой. Повторение техники классических лыжных ходов. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2000-2500м.	
3 7	Переход с попеременного хода на одновременный	1			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 700-750 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов. Переход с попеременного хода на одновременный. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2000-2500м.	

3 8	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	1			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 750-800 м в среднем темпе свободным стилем. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2000-2500 м.	
3 9	Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Контроль.	1			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники основных элементов классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Контроль. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2000-2500 м	
4 0	Ходьба на лыжах до 6 км..	1			Применение лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 6 км. в среднем темпе свободным стилем.	
4 1	Эстафеты на лыжах	1			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе, имитационные упр. Эстафеты 60м.х5 раз. Спуск в низкой стойке. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2000-2500.	
4 2	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Горная часть	1			Основные средства восстановления. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Спуск в средней стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2000-2500м.	
Спортивная игра, волейбол – 12 часов						
4 3	Т.Б. на уроках волейбола, развитие координации. Стойки и передвижения.	1			Правила ТБ в волейболе. Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Развитие координационных способностей.	
4 4	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	1			Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	
4 5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1			Исторические факты в волейболе в мире и РФ. Специальная волейбольная разминка. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра.	
4 6	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1			История развития волейбола в России и в мире. Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача. Встречные эстафеты. Игра по упрощенным правилам	
4 7	Нападающий удар при встречных передачах.	1			Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам	

4 8	Нападающий удар через третий номер. Учебная игра по упрощенным правилам.	1			Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нападающий удар через третий номер. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей: жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Учебная игра.	
4 9	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку	1			Официальные правила соревнований по волейболу. Терминология и жесты в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	
5 0	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2,3:2,3:3)	1			Передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2,3:2,3:3). Учебная игра по упрощенным правилам.	
5 1	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1			Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча, отраженного сеткой. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам	
5 2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1			Комбинации из освоенных элементов: передача, приём, удар. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам	
5 3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1			Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие скоростно – силовых качеств. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	
5 4	Позиционное нападение с изменением позиций	1			Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: приём. Передача, удар. Использование разученных упр., подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой. Учебная игра: позиционное нападение с изменением позиций и заполнение протокола соревнований.	

Легкая атлетика –14 часов

5 5	Т.Б. на уроках л/а. Прыжок в высоту способом «перешагивание», техника перехода через планку.	1			Правила ТБ на уроках л/а прыжки в высоту. СБУ. Техника подбора разбега. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием». Развитие скоростных и координационных способностей. ОРУ. Эстафета по кругу.	
5 6	Прыжок в высоту способом «перешагивание», техника перехода через планку.	1			Влияние легкоатлетических упр. на укрепление здоровья и основных систем организма. ОРУ. СБУ. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием». Преодоление планки и выполнение приземления. Упр. с набивными мячами. Развитие скоростных качеств.	
5 7	Техника челночного бега. Развитие выносливости.	1			Влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма. ОРУ. СБУ. Техника челночного бега 10х10 м. Развитие	

				ВЫНОСЛИВОСТИ.	
5 8	СПУ, СБУ. Развитие скоростных качеств. Отрезки на скорость.	1		СПУ, СБУ. Развитие скоростных качеств. Отрезки на скорость от 70 до 80 м. Эстафеты из различных исходных положений. Бег в среднем темпе 1000-1500 м.	
5 9	СБУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		Правила соревнований в беге, прыжках и метании. СБУ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	
6 0	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Спринтерский бег.	1		Комплексы упр. современных оздоровительных систем физического воспитания. Специально беговые и прыжковые упр. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Бег 60 м. Спортивные игры: мини – футбол и волейбол.	
6 1	Спец. беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1		СБУ. Бег 60 м. Контроль. Круговая эстафета. Совершенствование технических приёмов и командно – тактических действий в мини – футболе, волейболе	
6 2	Кроссовый бег. Метание мяча. Футбол, ручной мяч	1		Повторить технику беговых упр. Бег в медленном темпе до 15 мин. ОРУ. СБУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.). Технические приёмы и тактические действия в мини – футболе и ручном мяче.	
6 3	Бег на выносливость. Метание мяча.	1		Бег в медленном темпе 3,5-4 мин. ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. Метание теннисного мяча с места на дальность в коридор 10 м. на заданное расстояние. Бег в медленном или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин.	
6 4	Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие выносливости.	1		Повторить технику беговых упр. ОРУ. Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие выносливости. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Спортивные игры: футбол, волейбол.	
6 5	Бег по пересеченной местности. Развитие силовых способностей.	1		Повторить технику беговых упр. Бег 2000 м. Подвижные игры.	
6 6	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО.	1		История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила ТБ в футболе. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Подвижные игры.	
6 7	Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега. Развитие скоростно – силовых способностей.	1		Повторить технику беговых упр. ОРУ. Техника прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. Подвижные игры.	
6 8	Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега. Контроль. Развитие скоростно – силовых способностей.	1		Повторить технику беговых упр., развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4 – 5 мин. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега. Контроль. Развитие скоростно – силовых способностей . Спортивные игры: футбол, волейбол.	

Учебная литература

Литература для учителя

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы Просвещение, 2009г.
2. Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
3. Лях В. И., Мейксон Г. Б. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
4. Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение. *, 2006г.
5. А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ- Москва, Радио–связь, 2006 г.
6. Т.П. Рякина, Митягин В.Н., Колосницын Н.И., Гусев Ю М., Чуркин Г.П. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС ООО. 8 класс. ИРО Кировской области. 2016 год
7. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

Литература для учащихся

- В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура, 5-9 класс», Москва, «Просвещение», 2006

Материально-техническое обеспечение

Беговая дорожка, мячи 150 гр. для метания на дальность-20 штук, мячи малые для метания в цель 20 штук , сектор для метания гранаты , сектор для прыжков в длину с разбега , стойки , планка для прыжков в высоту , секундомер, футбольная площадка , волейбольная площадка, баскетбольная площадка, набивные мячи.500гр. -15 штук 1кг-15 штук , мячи, баскетбольные -25 штук , мячи волейбольные -25 штук , маты гимнастические20 штук, акробатическая дорожка , перекладина гимнастическая , бревно гимнастическое ,конь гимнастический , козел Гимнастический, лыжный инвентарь лыжи ,ботинки , палки 27 пар, место для хранения инвентаря , скакалки-27 штук , палки гимнастические , гантели с изменением веса от5 до 10 кг. – 20 пар, нестандартное оборудование, канат для лазания - 4 штуки, аптечка для оказания первой помощи.

8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится: использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Выполнять технико – тактические действия национальных видов спорта.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовка

