

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся 8-9 классов разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897).
- В соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич). Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2016.
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.

В программе В. И. Ляха. А. А. Зданевича программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, кроссовой подготовки. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Учебно-методический комплекс

1. В.И. Лях, « Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов» – М.: Просвещение, 2016 год.
2. В.И. Лях., Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 8-9 классы,- М.: Просвещение, 2014 г.255с

Общие цели изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

- 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая *программа в своем предметном содержании направлена на:*

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 8 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 207 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

Межпредметные связи

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8—9 классов направлена на *достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.*

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием двух, четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию на гимнастическом бревне, состоящую из четырех элементов; выполнять акробатическую комбинацию из шести элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя (девочки), равновесие;

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное

отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Тематическое план (8-9 кл.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1	1. легкая атлетика	48	2	46
	1.1. кроссовая подготовка			
	1.2. беговые упражнения			
	1.3. метания			
	1.4. прыжки в высоту			
	1.5. прыжки в длину			
2	2. спортивные игры	80	2	48
	2.1. баскетбол			30
	2.2. волейбол			
3	3. гимнастика	30	2	28
	3.1. Организующие (строевые) команды и приёмы			
	3.2. Акробатические упражнения и комбинации			
	3.3. Опорные прыжки			
	3.4. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах			
4	4. лыжная подготовка	48	2	46
	4.1. техника лыжных ходов			
	4.2. способы спусков, подъемов, поворотов, торможений			
5.	Национальные виды спорта	2		2

Содержание курса

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие (строевые) команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Упражнения на технику движений

Бег: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, махом прямых ног вперёд, бег на месте с максимальным темпом (в упоре о гимнастическую стенку, без упора), бег с максимальной частотой движений (по разметкам, через набивные мячи). Бег на дистанцию 60 м - мальчики, 30 м - девочки, с максимальной интенсивностью; высокий, низкий старт, стартовое ускорение. Бег 4 км в режиме умеренной интенсивности, бег по дистанции.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге с продвижением вперёд, назад, вправо, влево (поочередно на правой и на левой), прыжки в высоту на месте, напрыгивание на препятствие, прыжки в глубину и высоты 60 - 70 см. многоскоки, тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног, прыжки в полуприсяде.

Метания: в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность на заданное расстояние.

Гимнастика, ритмическая гимнастика.

Организующие команды и приёмы: продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке, деревьям. Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присяд с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из виса.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись "козёл" в ширину, высота 80-100 см).

Борьба: стойка борца: низкая, высокая, передвижение шагом - вперёд, назад, влево, вправо, дистанция - дальняя, средняя, ближняя, вне захвата, в захвате, вплотную, умение падать, самостраховка, при падении на бок, спину, грудь. Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, учебные схватки.

Лыжная подготовка

Упражнения на технику движений: передвижение попеременным двухшажным, одновременным одношажным, бесшажным ходами, переходы с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Повороты переступанием. Торможение "плугом", «полуплугом». Подъём наискось "полуёлочкой". Прохождение дистанций: с равномерной постоянной скоростью попеременным двухшажным ходом 1-2 км. Прохождение дистанции 2,5 км с чередованием ходов.

Спортивные игры

Баскетбол - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.

Волейбол - стойка игрока, передвижение, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача; учебная игра с элементами в/б.

Национальные виды спорта

В IV четверти отведены часы на изучение национальных видов спорта и подвижных игр.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ раздела	Название раздела	Общее количество часов на изучение раздела	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний (Что вам нужно знать)	В процессе урока	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах». Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. <i>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</i> По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
2	Двигательные умения и навыки		
2.1	Легкая атлетика	48	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. 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. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. 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. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
2.2	Гимнастика	30	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. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости скоростно-силовых способностей гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Составляют совместно с учителем простейшие

			комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей и выполняют с классом. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
2.3	Баскетбол	50	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов, олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол: техникой владения мячом, техникой нападения, защиты, овладения мячом и противодействия; сочетание приемов. 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. В старших классах изучают тактику игры, индивидуальные, групповые и командные действия. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности (тактика нападения и тактика защиты). Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
2.4	Волейбол	31	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов, олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. 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. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости и скоростных и скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 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. 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. 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. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
2.5	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	48	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников, олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Выполняют контрольные упражнения. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
3	Развитие двигательных способностей		Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
4	Самостоятельные занятия физическими упражнениями		Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Выполняют тесты с приседаниями и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. 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. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают заполнять дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. 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. Выбирают вид спорта. Выполняют нормативы общей физической подготовленности.

			В конце 8,9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.
4.1	<i>Футбол</i>		Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов, олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры. 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. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
4.2	<i>Бадминтон</i>		Осваивают вместе с товарищем приёмы игры бадминтон
4.3	<i>Атлетическая гимнастика</i>		Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют упражнения на расслабление после тренировки. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.
4.4	<i>Национальные виды спорта</i>		Изучают историю национальных видов спорта. Описывают правила изучаемых национальных видов спорта, осваивают их самостоятельно. Раскрывают значение национальных видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты.

Календарно-тематическое планирование

8 класс

Четверть	Раздел программы	№ урока	Тема урока	Сроки	Домашнее задание	Примечания
I чет	Легкая атлетика 12 ч. Баскетбол 12 ч.	1.	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	02 –05.09	УГГ. Бег в чередовании с ходьбой 5-8 мин.	
		2.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м	02– 05.09	УГГ. Бег 8 мин. Отжимание	
		3.	Бег 60м. 1000м в среднем темпе	02 – 05.09	Выпрыгивания. Бег 8 -10мин	
		4.	Бег 500м. Техника передачи эстафеты (4х100м)	7 –12.09	Многоскоки. Бег 1500м	
		5.	Техника челночного бега. Кросс 1000м	7 –12.09	ОРУ. Бег до 10мин в среднем темпе	
		6.	Челночный бег 3х10м. Бег 1500м.	7 –12.09	ОРУ для пресса. Бег 2000м	
		7.	Бег 10мин. в равномерном темпе. Подвижные игры.	14 –19.09	Прыжки через скакалку 100р	
		8.	Техника метания мяча. Прыжок в длину.	14 –19.09	Упр-я для мышц пресса	
		9.	Прыжок в длину с места. Метание мяча	14 –19.09	Упор присев-упор лежа 20р.	
		10.	Метание мяча с разбега.	21 –26.09	Бег 10– 12 мин. История олимпийских игр.	
		11.	Бег 1000м. на время. Метание мяча	21 –26.09	Бег 10– 12 мин. «Отжимание»	
		12.	Метание мяча - зачет. Подвижные игры.	21 –26.09	Бег по пересеченной местности до 3км.	
		13.	Т. Б. в спорт.зале; на спорт. Играх. Правила игры в баскетбол.	28 – 3.10	Приседания на одной (по 7раз)	
		14.	Техника перемещений. Ведение мяча. «Подъем туловища из положения лежа» (30с) – КУ.	28 –3.10	Упр-я на развитие гибкости	
		15.	Техника перемещений. Техника владения мячом: ловля мяча, передача мяча, ведение.	28 –3.10	Правила игры и жесты судей. История игры.	
		16.	Техника владения мячом. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	5 – 10.10	Выпрыгивания, «отжимание»	
		17.	Техника перемещений. Ведение – 2 шага – бросок. Штрафной бросок	5 – 10.10	ОРУ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
		18.	Ведение мяча. Остановки: двумя шагами, остановка прыжком. Штрафной бросок	5 – 10.10	Прыжки через скакалку2×100р	

		19.	Броски: бросок одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой в прыжке, двумя руками сверху на месте и в движении.	12 – 17.10	Выпрыгивания. Сгибание и разгибание рук (15 р)	
		20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест. Штрафной бросок	12 – 17.10	ОРУ для укрепл.мышц рук. Приседания.	
		21.	Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра	12 – 17.10	Прыжки через скакалку 3×100 р	
		22.	Ведение – два шага бросок - КУ. Учебная игра	19 – 24.10	ОРУ. Выпрыгивания 3х10.	
		23.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	19 – 24.10	ОРУ. Индивидуальный режим дня	
		24.	Ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра	19 – 24.10	ОРУ. Физ-е качество «гибкость» Национальные виды спорта (реферат)	
II чет	Баскетбол 12 ч. Гимнастика 12 ч.	1	Т.Б. на уроках гимнастики. Упражнения для формирования правильной осанки. Перекаты. Кувьрки.	9 – 14.11	История игры б/б. ОРУ. Приседания.	
		2	Совершенствование: ведение – два шага бросок. Штрафной бросок.	9 – 14.11	Выпрыгивания. Отжимания	
		3	Ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра	9 – 14.11	Упр-я на гибкость.	
		4	ОРУ с гимнастическими палками. Перекаты. Кувьрки.	16 - 21.11	Упр-я на гибкость, пресс	
		5	Техника владения мячом. Штрафной бросок.	16 - 21.11	Упр-я на развитие подвижности в суставах.	
		6	Перехваты мяча. Штрафной бросок.	16 - 21.11	ОРУ. Отжимание	
		7	ОРУ с гимнастическими палками. Стойки. «Мост».	23 - 28.11	Отжимание (18р), выпрыгивания (12р)	
		8	Техника владения мячом и противодействия. Сгибание и разгибание рук - КУ	23 - 28.11	Упр-я на осанку	
		9	Совершенствование: ведение – два шага бросок. Штрафной бросок. «Жонглирование» 2 мячами.	23 - 28.11	«Упор присев-упор лежа» - 30 раз	
		10	ОРУ с мячами. Перевороты. Мост.	30.11-5.12	Выпрыгивания. Отжимания.	
		11	Нападение и защита - в парах; групповые действия (игра «Передай мяч и выходи»).	30.11-5.12	Упр- для укрепл-я мышц спины	

		12	Штрафной бросок. Эстафета с элементами б/б	30.11-5.12	ОРУ. Упр-я на осанку	
		13	ОРУ с набивными мячами. Акробатическое соединение.	7 – 12.12	УТГ. Прыжки через скакалку 3×100р	
		14	Групповые действия. Заслоны. Учебная игра 5х5	7 – 12.12	ОРУ. Судейство.	
		15	Совершенствование: передач в движении, броска в кольцо. Учебная игра.	7 – 12.12	ОРУ. Прыжки через скакалку 3×100 р	
		16	Акробатическое соединение. Учебная игра.	14 – 19.12	ОРУ. Упр-я на осанку	
		17	КУ: ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра	14 – 19.12	ОРУ. Упр-я для укрепл. мышц пресса	
		18	Командные действия. Учебная игра.	14 – 19.12	ОРУ. «Упор присев-упор лежа» 30с	
		19	Акробатическое соединение. Совершенствование: ведения, передач в движении, броска в кольцо.	21 – 26.12	Индивидуальный режим дня	
		20	Акробатическое соединение. Штрафной бросок – КУ. Учебно-тренировочная игра.	21 – 26.12	Составить комплекс кругов.трени-ки	
		21	Оценка тактической целесообразности применения технических приемов в нападении и защите, знаний правил игры и жестов судьи.	21 – 26.12	ОРУ. Выпрыгивания 3х15р.	
		22	Совершенствование акробатической комбинации. «Наклон туловища вперед» - КУ	28 – 30.12	ОРУ. Сгиб-е и раз-е рук в упоре 3х15р.	
		23	Акробатическое соединение – КУ. Учебно-тренировочная игра.	28 – 30.12	Реферат «народная игра»	
		24	Эстафета с элементами акробатики, б/б.		Спорт.форма для занятий на лыжах	
III чет	Лыжная подготовка 24ч.	1	Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря	Январь 13-18.01	Правила подбора инвентаря. Смазка лыж. ОРУ	
		2	Техника скользящего шага. Поворот на месте махом.	13-18	Методы закаливания. ОРУ на свежем воздухе	
		3	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 1км	13-18	Оказание первой помощи при ушибах	
		4	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 1км	20-25	Медицинская помощь при обморожениях	
		5	Оценка техники одновременных ходов. Техника попеременных ходов.	20-25	ОРУ Имитация движений	
	Гимнастика 6ч.					

		6	Техника попеременных ходов. Прохождение дистанции 1,5км	20-25	ОРУ. Прыжки через скакалку 3×150 р	
		7	Способы спусков и подъемов. Повороты, торможения. Прохождение дистанции 1,5км	27 – 1.02	Имитация движений. ОРУ	
		8	Техника попеременных ходов. Прохождение дистанции 1,5км	27 – 1.02	ОРУ на улице. Техника лыжных ходов	
		9	Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции 1,5км	27 – 1.02	ОРУ. Сгиб-е и разгибание рук 3х15р.	
		10	Оценка техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 1,5км	Февраль 3 - 8	Повторить технику лыжных ходов	
		11	Совершен-е техники: спусков, подъемов, торможений; поворот прыжком с опорой на палки	3 - 8	Прохождение дистанции до 2 км	
		12	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Прохождение дистанции 1,5км	3 - 8	ОРУ. Выпрыгивания 3х10р	
		13	Переход от попеременных к одновременным ходам. Прохождение дистанции 2км	10 - 15	Прохождение дистанции 2км	
		14	Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км	10 - 15	Правила проведения соревнований по лыж. гонкам	
		15	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Эстафета	10 - 15	ОРУ. Сгиб-е и разгибание рук 3х15р.	
		16	«Гонка с преследованием» 1км	17 - 22	Правила организации лыжных походов	
		17	Применение попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности	17 - 22	Прохож-е дист. до 5км	
		18	Игра «Гонка с гандикапом»	17 - 22	ОРУ. Прыжки через скакалку 3×100 р	
		19	Повторение техники изученных ходов	24 – 1.03	Подготовить игру или эстафету	
		20	Правила лыжных гонок. Темповая тренировка.	24 – 1.03	Лыжные прогулки.	
		21	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе	24 – 1.03	ОРУ. Прыжки через скак. 3х150р.	
		22	Оценка техники: лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений.	Март 3 - 7	ОРУ. Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону.	
		23	Прохождение дистанции на время 2км.	3 - 7	ОРУ. Прохождение дистанции до 3км	
		24	Эстафеты, подвижные игры	3 - 7	ОРУ. Прыжки через скакалку 450р.	
		25	ОРУ с гимнаст-й скакалкой. Подъемы, спады.	10 - 15	ОРУ. Упр.на гибкость	
		26	Упраж-я на гимнаст-м бревне. Танцевальные шаги	10 - 15	Выпрыгивания 3 × 10 раз.	
		27	Опорный прыжок. Упраж-я на гимнаст-м бревне.	10 - 15	Прыжки через скакалку 3х150р	

		28	Опорный прыжок. Передачи мяча сверху в прыжке, в движении, в тройках	17 - 22	Сгиб-е и раз-е рук (18 – 20 р)	
		29	Опорный прыжок. Учебная игра	17 - 22	Упр-я для мышц рук. Национальные игры	
		30	Опорный прыжок - КУ. Учебная игра в б/б	17 - 22	ОРУ. Достижения лыжников Кузбасса	
IV чет	Волейбол 10ч Легкая атлетика 17ч.	1	Жесты судей. Правила игры в в/б. Расстановка игроков. Стойки и перемещения.	Апрель 1 - 5	Выпрыгивания. Сгибание и разгибание рук (15 р)	
		2	Передачи мяча двумя руками сверху	1 - 5	Приседания. Подвижные игры на улице	
		3	Стойки и перемещения. Передачи мяча. Приемы снизу, сверху	1 - 5	ОРУ для верхн.плеч.пояса	
		4	Многократные передачи мяча над собой. Передачи мяча во встречных колоннах.	7 - 12	Упр-я на гибкость, пресс	
		5	Передачи мяча у сетки. Многократный прием мяча снизу двумя руками	7 - 12	Упр-я для мышц пресса	
		6	Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху и снизу	7 - 12	Упр- для укрепл-я мышц спины	
		7	Нижняя прямая подача. Прием подачи	14 - 19	ОРУ. Бег 6 -8 мин	
		8	Нижняя прямая подача. Прием подачи	14 - 19	ОРУ для мышц ног. Бег 8 мин	
		9	Ознакомление с приемами техники игры в в/б (в упрощенных условиях)	14 - 19	Прыжки через скакалку	
		10	Техника прыжков в высоту. Учебная игра в в/б	21 - 26	Бег 8 - 10 мин. ОРУ	
		11	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»	21 - 26	Бег 10 мин в среднем темпе	
		12	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	21 - 26	ОРУ. Бег 1,5 - 2км	
		13	Прыжок в высоту способом «перешагивание» - зачет. Т.б. на спорт площадке.	Май 28.04 – 3	ОРУ, бег 1,5 - 2км	
		14	Методы тренировки выносливости.	28.04– 3.05	История л/а, п.20	
		15	Бег в переменном темпе	28.04 – 3	ОРУ, бег 2км	
		16	Прыжок в длину с места – КУ. Бег 10 – 12 мин	5 – 10	Правила приема солнечных ван	
		17	Техника спринтерского бега. Бег 30м., 60м.	5 – 10	Упр-я для мышц рук	
		18	Челночный бег 5x10м, 3x10м. Учебная игра	5 – 10	ОРУ. Достижения легкоатлетов Кузбасса	

		19	Повторение техники передачи эстафетной палочки – 4х100м	12 - 17	ОРУ. Правила игры «Городки»	
		20	Бег 60м. Челночный бег - КУ	12 – 17	Подвиж. игры, «лапта», «салки»	
		21	Бег 500м. Метание мяча с трех-пяти шагов разбега	12 -17	ОРУ. Бег 10мин	
		22	Бег 1000м. Метание мяча.	19 – 24	Гигиенические требования и правила т.б. во время самостоятельных занятий физ. упражнениями.	
		23	Техника метания мяча. Бег 60м - КУ	19 – 24	Подгот. к зачету 2км	
		24	Оценка техники метания мяча. Подвижные игры		Кросс до 3км.	
		25	Бег 2000м – КУ. Подвижные игры		ОФП. Подвижные игры	
		26	Кросс 3 км. «Лапта»		ОФП. Подвижные игры	
		27	Подвижные игры, эстафеты; двусторонняя игра в б/б, ф/б.	19 - 24	ОФП	

Календарно-тематическое планирование

9 класс

Четверть	Раздел программы	№ урока	Тема урока	Сроки	Домашнее задание	Примечания
I чет	Легкая атлетика 12 ч. Баскетбол 12 ч.	1.	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	02 –05.09	УТГ. Бег в чередовании с ходьбой 5-8 мин. Физическое качество «Выносливость» - её развитие	
		2.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м	02– 05.09	УТГ. Бег 8 мин. Отжимание	
		3.	Бег 60м.; бег 1000м в среднем темпе	02 – 05.09	МОК (президенты), РОК. Бег 10мин	
		4.	Бег 500м. Техника передачи эстафеты.	7 –12.09	Многоскоки. Бег 1500м	
		5.	Челночный бег. Кросс 1000м	7 –12.09	ОРУ. Бег до 10мин в среднем темпе	
		6.	Челночный бег 3х10м. Кросс 1500м.	7 –12.09	ОРУ для пресса. Бег 2000м	
		7.	Кросс 2000м. Подвижные игры.	14 –19.09	Виды легкоатлет-го многоборья, правила проведения соревнований	
		8.	Метание мяча. Техника прыжков в длину.	14 –19.09	Гигиенические требования и правила т.б. во время самостоятельных занятий физ. упражнениями.	
		9.	Прыжок в длину с места. Метание мяча (150г)	14 –19.09	Упор присев-упор лежа 20р.	
		10.	Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега	21 –26.09	Бег 12 мин. Упр-я для мышц пресса	
		11.	Бег 2000м - зачет Метание.	21 –26.09	Достижения спортсменов России в л/а. Упр-я на развитие гибкости	
		12.	Метание мяча - зачет. Подвижные игры.	21 –26.09	Бег по пересеченной местности 3км.	
		13.	Т. Б. в спорт.зале; на спорт. Играх. Правила игры в баскетбол.	28 – 3.10	Приседания на одной (по 7раз)	
		14.	Техника перемещений. Ведение мяча. Остановка шагом, остановка прыжком. Повороты.	28 –3.10	Правила игры и жесты судей	
		15.	Техника владения мячом: ловля мяча, передача мяча, броски, ведение.	28 –3.10	Правила игры и жесты судей. История игры.	
		16.	«Подъем туловища из положения лежа» (30с) – КУ. Техника владения мячом. Ведение – 2 шага – бросок.	5 – 10.10	Выпрыгивания, «отжимание»	
		17.	Ведение – 2 шага – бросок. Штрафной бросок	5 – 10.10	ОРУ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
		18.	Ведение мяча. Остановки: двумя шагами, остановка	5 – 10.10	Физическое качество «Быстрота» - её развитие	

			прыжком.			
		19.	Броски: бросок одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой в прыжке, двумя руками сверху на месте и в движении.	12 – 17.10	Выпрыгивания. Сгибание и разгибание рук (15 р)	
		20.	Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра	12 – 17.10	ОРУ для укрепл.мышц рук. Приседания.	
		21.	Нападение и защита – в парах; определение функций игроков в команде и их расстановка. Игра 5×5.	12 – 17.10	Прыжки через скакалку 3×100 р	
		22.	Ведение – два шага бросок - КУ. Учебная игра	19 – 24.10	ОРУ. Выпрыгивания 3х10.	
		23.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	19 – 24.10	ОРУ. Индивидуальный режим дня	
		24.	Ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра	19 – 24.10	ОРУ. Физ-е качество «гибкость»	
II чет	Баскетбол 14 ч. Гимнастика 10 ч.	1	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ с набивными мячами. Перекаты. Кувырки.	9 – 14.11	ОРУ. Дыхат-я гим-ка.	
		2	Совершенствование: ведение – два шага бросок. Штрафной бросок.	9 – 14.11	Выпрыгивания. Отжимания	
		3	Групповые действия. Заслоны. Штрафной бросок. Учебная игра 5х5	9 – 14.11	Упр-я на гибкость. Дыхательная гимнастика	
		4	ОРУ с мячами. Бросок набивного мяча. Перекаты. Кувырки.	16 - 21.11	Упр-я на гибкость, пресс	
		5	Ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра	16 - 21.11	Упр-я на развитие подвижности в суставах.	
		6	Бросок в прыжке после выхода и получения мяча от партнера; добивание мяча	16 - 21.11	Упр-я на осанку. Подтягивание	
		7	ОРУ с гимнастическими палками. Стойки. Сгибание и разгибание рук - КУ	23 - 28.11	Отжимание (18р), выпрыгивания (12р)	
		8	Накрывание при броске. Борьба за отскочивший мяч. Командные действия	23 - 28.11	Дыхат-я гим-ка. ОРУ	
		9	Совершенствование: ведение – два шага бросок. Штрафной бросок. «Жонглирование» 2 мячами.	23 - 28.11	«Упор присев-упор лежа» - 30 раз	
		10	Перевороты. Мост. Танцевальные шаги.	30.11-5.12	Выпрыгивания. Отжимания.	
		11	Накрывание при броске. Борьба за отскочивший мяч.	30.11-5.12	Упр- для укрепл-я мышц спины	

		12	Штрафной бросок. Эстафета с элементами б/б	30.11-5.12	ОРУ. Упр-я на осанку	
		13	Акробатическое соединение. Упражнения для формирования правильной осанки.	7 – 12.12	УГГ. Виды спортивной и худож. гимнастики	
		14	Бросок в прыжке после выхода и получения мяча от партнера.	7 – 12.12	ОРУ. Прыжки через скакалку 3×100 р	
		15	Совершенствование: передач в движении, броска в кольцо. Учебная игра.	7 – 12.12	ОРУ. Упр-я на развитие корд. движений	
		16	Акробатическое соединение.	14 – 19.12	ОРУ. Упр-я на осанку	
		17	КУ: ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра	14 – 19.12	ОРУ. Упр-я для укрепл. мышц пресса	
		18	Бросок в прыжке после выхода и получения мяча от партнера; добивание от щита. Учебная игра	14 – 19.12	ОРУ. «Упор присев-упор лежа» 30с	
		19	Акробатическое соединение. Круговая тренировка (с гантелями)	21 – 26.12	Индивидуальный режим дня. Достижения Российских гимнастов	
		20	Штрафной бросок – КУ. Учебно-тренировочная игра.	21 – 26.12	Составить комплекс кругов.трени-ки	
		21	Оценка тактической целесообразности применения технических приемов в нападении и защите, знаний правил игры и жестов судьи.	21 – 26.12	ОРУ. Выпрыгивания 3х15р.	
		22	Совершенствование акробатической комбинации. «Наклон туловища вперед» - КУ	28 – 30.12	ОРУ. Сгиб-е и раз-е рук в упоре 3х15р.	
		23	Акробатическое соединение - КУ. Упраж-я с гантелями до 2кг	28 – 30.12	Реферат «народная игра»	
		24	Эстафета с элементами акробатики		Спорт.форма для занятий на лыжах	
III чет	Лыжная подготовка 24ч.	1	Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря	Январь 13-18.01	Правила подбора инвентаря. Смазка лыж. ОРУ	
		2	Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км	13-18	Методы закаливания. ОРУ на свежем воздухе	
		3	Способы спусков и подъемов. Повороты, торможения.	13-18	Оказание первой помощи при ушибах	
	Гимнастика 6ч.	4	Повторение техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 2км	20-25	Медицинская помощь при обморожениях	
		5	Повторение техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 2км	20-25	Влияние занятий на свеж. воздухе на организм. ОРУ	

		6	Совершенст-е техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 2км	20-25	ОРУ. Прыжки через скакалку 3×150 р	
		7	Совершенствование техники попеременных ходов	27 – 1.02	Имитация движений. ОРУ	
		8	Совершен-е техники: спусков, подъемов, торможений; поворот прыжком с опорой на палки	27 – 1.02	ОРУ на улице. Техника лыжных ходов	
		9	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Прохождение дистанции 2км	27 – 1.02	ОРУ. Сгиб-е и разгибание рук 3х15р.	
		10	Переход от попеременных к одновременным ходам. Прохождение дистанции 3км	Февраль 3 - 8	Повторить технику лыжных ходов	
		11	Совершен-е техники попеременных и одновременных ходов	3 - 8	Прохождение дистанции 2 – 4км	
		12	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Эстафета	3 - 8	ОРУ. Выпрыгивания 3х10р	
		13	Переменная тренировка 2км. «Гонка с преследованием»	10 - 15	Прохождение дистанции 3-5км	
		14	Применение попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности	10 - 15	Правила проведения соревнований по лыж. гонкам	
		15	Совершен-е техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км	10 - 15	ОРУ. Сгиб-е и разгибание рук 3х15р.	
		16	Совершен-е техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км	17 - 22	Правила организации лыжных походов	
		17	Прохождение дистанции 3км.	17 - 22	Прохож-е дист. до 5км	
		18	Лыжные гонки 2км - зачет	17 - 22	ОРУ. Прыжки через скакалку 3×100 р	
		19	Совершен-е техники лыжных ходов. Подвижные игры	24 – 1.03	Подготовить игру или эстафету	
		20	Прохождение дистанции 3км	24 – 1.03	Лыжные прогулки. Имитация движений	
		21	Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе	24 – 1.03	ОРУ. Прыжки через скак. 3х150р.	
		22	Оценка техники: лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений.	Март 3 - 7	ОРУ. Достижения Российских лыжников и биатлонистов	
		23	Прохождение дистанции на время.	3 - 7	ОРУ. Прохождение дистанции 3-5км	
		24	Эстафеты, подвижные игры	3 - 7	ОРУ. Прыжки через скакалку 450р.	
		25	ОРУ с гимнаст-й скакалкой. Подъемы, спады.	10 - 15	ОРУ. Упр.на гибкость	

		26	Упраж-я на гимнаст-м бревне.	10 - 15	Выпрыгивания 3 × 10 раз.	
		27	Опорный прыжок. Упраж-я на гимнаст-м бревне.	10 - 15	Прыжки через скакалку 3х150р	
		28	Опорный прыжок. Учебная игра 5х5 (б/б)	17 - 22	Стиб-е и раз-е рук (18 – 20 р)	
		29	Опорный прыжок. Учебная игра 5х5 (б/б)	17 - 22	Правила игры в б/б. Жесты судей (подгот. к зачету)	
		30	Опорный прыжок - КУ. Учебная игра 5х5 (б/б)	17 - 22	Комплекс адаптивной гимнастики	
IV чет	Волейбол 12ч	1	Т.б. на спорт играх. Передачи мяча. Приемы снизу, сверху.	<i>Апрель</i> 1 - 5	Выпрыгивания. Стигание и разгибание рук (15 р)	
		2	Верхняя прямая подача мяча. Приемы снизу, сверху.	1 - 5	Приседания. Жесты судей. Правила игры	
		3	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1 - 5	ОРУ для верхн.плеч.пояса с утяжелением	
		4	Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Приемы снизу, сверху	7 - 12	Упр-я на гибкость, пресс	
		5	Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Приемы снизу, сверху	7 - 12	Упр-я для мышц пресса	
		6	Подачи мяча. Передачи мяча (6-3-2, 6-3-4). Учебная игра	7 - 12	Упр- для укрепл-я мышц спины	
		7	Подачи мяча. Передачи мяча (6-3-2, 6-3-4). Учебная игра. Прыжки через скакалку - КУ	14 - 19	ОРУ. Бег 8 – 10мин	
		8	Нападающий удар. Учебная игра	14 - 19	ОРУ для мышц ног. Бег 10 – 12 мин	
		9	Нападающий удар Игра в нападении через третью зону.	14 - 19	Скоростно-силовые качества. Прыжки через скакалку	
		10	Нападающий удар при встречных передачах. Прыжок в высоту.	21 - 26	Бег 10 – 12 мин. ОРУ	
		11	Нападающий удар. Блокирование. Прыжок в высоту	21 - 26	Бег 12 – 15 мин в среднем темпе	
		12	Учебная игра в три касания. Прыжок в высоту – зачет.	21 - 26	ОРУ. Бег 2км	
		13	Т.б. на спорт площадке. Методы тренировки выносливости.	<i>Май</i> 28.04 – 3	ОРУ, бег 2км. История футбола, правила игры.	
		14	Скоростно-силовые качества. Техника прыжка в длину с места	28.04 – 3	ОРУ, бег 2км	
		15	Челночный бег 5х10м, 3х10м. Учебная игра	28.04 – 3	Правила проведения подвиж. игр	

	16	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м., 60м - КУ	5 – 10	Правила приема солнечных ван	
	17	Повторение техники передачи эстафетной палочки – 4х100м	5 – 10	ОФП. Подвижные игры	
	18	Бег 100м. Челночный бег - КУ	5 – 10	ОФП. «Лапта», «Салки»	
	19	Бег 500м. Метание мяча с трех-пяти шагов разбега	12 - 17	Корригирующая гимнастика. Комплекс упражнений при миопии.	
	20	Техника метания гранаты 500г. Бег 60м - КУ	12 – 17	Упражнения при плоскостопии.	
	21	Бег 1000м. Метание гранаты 500 г.	12 -17	Типы телосложения. ОРУ.	
	22	Бег 2000м – КУ. Подвижные игры («лапта», «салки»)	19 – 24	Комплекс упражнений для мышц глаз	
	23	Оценка техники метания гранаты. Подвижные игры	19 – 24	ОФП. «Городки», «Лапта» и др.	
	24	Прием зачетов, подвижные игры, эстафеты; двусторонняя игра в б/б, в/б, ф/б.	19 - 24	ОФП	

Требования к уровню подготовки.

8 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 2000м	9.00	9.45	10.30	10.50	11.30	12.00
Бег 1000м	3.50	4.20	4.50	4.30	4.50	5.15
Челночный бег 3х10м	8.0	8.3	8.8	8.6	8.8	9.6
Бег 30м	4.8	5.1	5.4	5.1	5.6	6.0
Бег 60м	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Прыжок в длину с места	200	190	175	175	165	145
Прыжок в высоту	120	115	110	110	105	100
Метание мяча	36	30	26	28	25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	18	15	10	24	20	15
Подтягивание на высокой перекладине/ девушки на низкой	10	8	5	14	10	8
Подъем туловища за 1 мин	48	43	38	38	33	25
Подъем туловища за 30с	25	23	21	22	18	16
Прыжки через скакалку 30с				70	60	55
Прыжки через скакалку 1мин	105	100	90	130	120	100
Лыжные гонки 1км	4.30	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
Лыжные гонки 2км	14.30	15.30	16.30	14.00	15.00	17.00
Лыжные гонки 3км	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 2000м	8.20	9.20	10.00	10.00	10.50	11.20
Бег 1000м. 500м - девушки	3.40	4.10	4.40	2.05	2.20	2.55
Челночный бег 3х10м	7.6	8.0	8.4	8.5	8.8	9.5
Бег 30м	4.6	4.9	5.3	5.0	5.5	5.9
Бег 60м	8.5	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Прыжок в длину с места	225	215	195	180	170	155
Прыжок в высоту	125	120	115	115	110	105
Метание мяча	42	36	32	30	28	23
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	15	13	8	20	18	15
Подтягивание на высокой перекладине/ девушки на низкой	11	9	6	16	10	8
Подъем туловища за 1 мин	50	45	40	40	35	26
Подъем туловища за 30с	28	26	22	24	22	20
Прыжки через скакалку 30с	70	60	55	75	70	60
Прыжки через скакалку 1мин	120	110	95	135	125	115
Лыжные гонки 1км	4.30	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
Лыжные гонки 2км	10.20	10.40	11.10	12.00	12.45	13.30
Лыжные гонки 3км	15.30	16.00	17.00	19.00	20.00	21.30
Бег на лыжах 5км	Без учета времени					

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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, принёсших 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 учётом 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

действий, 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.

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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, 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 учётом 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.

Список литературы

1. 2. В.И. Лях., Учебник для общеобразовательных учреждений
Физическая культура 8-9 классы,- М.: Просвещение, 2014 г.255с
2. Лях В.И. Физическая культура : учеб.для учащихся 10-11 кл.
общеобразоват. учреждений – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 237 с.