

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ярославской области
ГБОУ ЯО "Лицей № 86"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель кафедры
технологии
А.И. Петров _____
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ «Лицей № 86»
О.В. Большакова _____
Приказ № _____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»
в 8-9 классах

2023-2024 учебный год для 8-9 классов

г. Ярославль

Пояснительная записка.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования; примерной основной образовательной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре. Данная программа обеспечивается линией УМК: «Физическая культура 8-9» под редакцией В. И. Ляха (М. Просвещение 2018г.).

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование физической развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная цель решает 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 направленности, техническими действиями и приёмами 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 деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа состоит из трёх разделов: физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В каждый из разделов входят – знания о физической культуре и спорте, составление и выполнение комплексов и упражнений общей и специальной физической подготовки; индивидуальные комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния своего здоровья; упражнения, направленные на физическое совершенствование.

При неблагоприятных условиях лыжная подготовка может быть заменена на кроссовую.

Место курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения в 8-9 классах. На его изучение согласно учебному плану ГОУ ЯО «Лицей № 86» в 8А, 8Б, 8В, 8Г, 8Д классах отводится по 102 часа (из расчёта по 3 часа в каждом классе), в 8н классе отводится 68 часов (из расчёта 2ч в неделю, 3 час проводится как внеурочная деятельность), в 9 классах - 68 часов (из расчёта по 2 часа в каждом классе, 3 час как внеурочная деятельность).

Содержание.

8класс.

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Организация и проведение пеших турпоходов. Требования Т.Б. и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.

Физическая культура человека. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упр. на параллельных брусьях (м), упр. на разновысоких брусьях (д),

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Атлетическая гимнастика (юноши).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения (прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту с разбега).

Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.

Лыжные гонки (подготовка): передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты;

координации движений, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Содержание.

9 класс.

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упр. на параллельных брусьях (м), упр. на разновысоких брусьях (д),

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Атлетическая гимнастика (юноши).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения (прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту с разбега).

Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.

Лыжные гонки (подготовка): передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты;

координации движений, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования, предмет «Физическая культура»

1. Личностные результаты.

2. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

4. 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;

5. 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;

6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8. 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;

9. 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

10. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

12. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

2. Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД.

1. 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. Обучающийся сможет:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить

способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Коммуникативные УУД

10. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

11. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

3. Предметные результаты.

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;
3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих 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 систематических занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5. 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 основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 8 классе.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- 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;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и коррекционной направленности;
- анализировать технику выполнения двигательных действий, выявлять ошибки и своевременно их устранять;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения двигательных действий;
- выполнять комплексы упражнений по профилактики утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять лёгкоатлетические упражнения в бег и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 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 игровой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать Олимпийские игры как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник самоконтроля;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической культуре.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 9 классе.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- 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;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности;
- анализировать технику выполнения двигательных действий, выявлять ошибки и своевременно их устранять;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения двигательных действий;
- выполнять комплексы упражнений по профилактики утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять лёгкоатлетические упражнения в бег и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- 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 игровой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать Олимпийские игры как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник самоконтроля;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической культуре.

Тематическое планирование.

8 класс 102ч

№	Наименование разделов и тем.	Всего часов	1чет-ть	2чет-ть	3чет-ть	4чет-ть
1	Физическая культура как область знаний.	В процессе уроков	Ур №1,2,3,4.	Ур.№28,29,30,31,32,42.		Ур №79.
2	Спортивно-оздоровительная деятельность.					
2.1	Лёгкая атлетика.	22ч.	14ч.			8ч.
2.2	Баскетбол. Техничко-тактические действия и приёмы. Правила игры.	19ч.	13ч.		6ч	
2.3	Гимнастика с основами акробатики.	21ч.		21ч.		
2.4	Лыжная подготовка.	16ч.			16ч.	
2.5	Волейбол. Техничко-тактические действия и приёмы. Правила игры.	10ч.				10ч.
2.6	Футбол. Техничко-тактические действия и приёмы. Правила игры.	3ч.				3ч
2.7	Плавание.	6ч.			6ч	

2.8	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	В разделе гим-ка				
2.9.	Атлетическая гимнастика.	В разделе гим-ка				
2.10	Элементы единоборств	2ч			2ч	
2.11	Национальные виды спорта.	Урок 13.14				2ч
2.12	Туризм.	3ч				2ч
3.	Физкультурно - оздоровительная деятельность.	В процессе уроков				
4.	Прикладная физическая подготовка.	В процессе уроков				
	Всего	102ч.				

Тематическое планирование. 8 класс 68ч

№	Наименование разделов и тем.	Всего часов	1чет-ть	2чет-ть	3чет-ть	4чет-ть
1	Физическая культура как область знаний.	В процессе уроков	Ур №1,2 3,4.	Ур.№28 ,29,30, 31,32,42 .		Ур №79.
2	Спортивно-оздоровительная деятельность.					
2.1	Лёгкая атлетика.	17ч.	10ч.			7ч.
2.2	Баскетбол. Техничко-тактические действия и приёмы. Правила игры.	11ч	8ч.		3ч	
2.3	Гимнастика с основами акробатики.	14ч.		14ч.		
2.4	Лыжная подготовка.	10ч.			10ч.	
2.5	Волейбол. Техничко-тактические действия и приёмы. Правила игры.	7ч.				7ч.
2.6	Футбол. Техничко-тактические действия и приёмы. Правила игры.	2ч.				2ч

2.7	Плавание.	4ч.			4ч	
2.8	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	В разделе гим-ка				
2.9.	Атлетическая гимнастика.	В разделе гим-ка				
2.10	Элементы единоборств	1ч			1ч	
2.11	Национальные виды спорта.	Урок 10.11				
2.12	Туризм.	2ч				2ч
3.	Физкультурно - оздоровительная деятельность.	В процессе уроков				
4.	Прикладная физическая подготовка.	В процессе уроков				
	Всего	68ч.				

Тематическое планирование. 9класс

№	Наименование разделов и тем.	Всего часов	1чет-ть	2чет-ть	3чет-ть	4чет-ть
1	Физическая культура как область знаний.	В процессе уроков	Ур №1,2,3,4.	Ур.№28,29,30,31,32,42.		Ур №79.
2	Спортивно-оздоровительная деятельность.					
2.1	Лёгкая атлетика.	14ч.	10ч.			4ч.
2.2	Баскетбол. Техничко-тактические действия и приёмы. Правила игры.	8ч.	8ч.			
2.3	Гимнастика с основами акробатики.	14ч.		14ч.		
2.4	Лыжная подготовка.	10ч.			10ч.	
2.5	Волейбол. Техничко-тактические действия и приёмы. Правила игры.	8ч.				8ч.

2.6	Футбол. Техничко-тактические действия и приёмы. Правила игры.	2ч.				2ч
2.7	Плавание.	6ч.			6ч	
2.8	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	В разделе гим-ка				
2.9.	Атлетическая гимнастика.	В разделе гим-ка				
2.10	Элементы единоборств	2ч			2ч	
2.11	Национальные виды спорта.	2ч				2ч
2.12	Туризм.	2ч				2ч
3.	Физкультурно - оздоровительная деятельность.	В процесс е уроков				
4.	Прикладная физическая подготовка.	В процесс е уроков				
	· Всего	68ч.				

Поурочное планирование

8класс 102часа

№	Содержание урока	Контроль	Дата изучения
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Требования Т.Б. во время занятий ф.к. и спортом. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег (техника в целом) 30м, 60 м, игры с бегом 5х10 м, эстафета 4х30м. Развитие скоростных способностей.		
2	Специальные беговые упражнения. Спринт (низкий старт, бег по дистанции, финиш) 30м, 60м. Эстафетный бег. Игры с бегом, встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей (повторный бег), челночный бег 3х10м (тестирование ГТО). Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Первая помощь при травмах.		
3	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета 4х40м. Повторный бег 3х30м. Прыжок в длину с места (тестирование ГТО). Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, ориентированные на развитие функциональных способностей систем дыхания и кровообращения. Техника движений и её основные показатели.		
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спринт 60м на результат (тестирование ГТО). Прыжок в длину с разбега (подбор разбега, отталкивание). Метание из положения лежа на спине. Развитие скоростно-силовых способностей. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег(темп, дыхание, техника).		
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча по движущейся цели, в цель и на дальность с 5-6 м разбега. Длительный бег до 7 минут в равном темпе. Развитие выносливости. Техника двигательного действия (физического упражнения), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (тестирование ГТО). Метание на дальность. Бег на средние дистанции 1500м (д), 2000м (ю) в индивидуальном темпе. Развитие выносливости. Соблюдение режимов физической нагрузки.		
7	Метание мяча на дальность с 5-6 м разбега (тестирование ГТО). Эстафеты с бегом и метание. Преодоление полосы препятствий: ров, лабиринт, вертикальный барьер, лестница. Бег 2000м в индивидуальном темпе.		
8	Эстафеты с бегом и метание. Бег на средние дистанции 1500м (д) (тестирование ГТО), техника и тактика. Тактика бега на средние дистанции. Спорт и спортивная подготовка.		
9	Бег на длинные дистанции. Техника и тактика длительного бега. Д-2000м в индивидуальном темпе (тестирование ГТО). Развитие		

	выносливости.		
10	Соревнования по легкой атлетике (личное первенство), вид по выбору: бег 60м, метание мяча, прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.		
11	Оздоровительный бег. Легкая атлетика по программе «Президентских спортивных игр»: бег 200м, 600м (д), 800м (ю). Развитие скоростной выносливости.		
12	Оздоровительный бег. Легкая атлетика по программе «Президентских спортивных игр», прыжки в длину с разбега, метание мяча (личное первенство). Развитие скоростно-силовых способностей. Лапта. Игра по правилам.		
13	Легкая атлетика по программе «Президентских состязаний»: бег 1000м, многоборье (по выбору учащихся).		
14	Кроссовый бег с элементами ориентирования. Правила и техника выполнения комплекса ГТО: кросс на 3 км. Развитие выносливости. Лапта. Учебно-тренировочная игра. Командные технико-тактические действия.		
15	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение с обводкой соперника, змейкой с сопротивлением. Передачи в движении изученным способом в тройках и парах с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра в баскетбол. Правила игры. Судейство. Развитие координационных способностей. Элементы единоборства: Приемы борьбы за выгодное положение. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
16	Ведение с сопротивлением. Бросок двумя от головы с места и в движении со среднего расстояния. Передачи в движении с сопротивлением. Развитие скоростных способностей. Виды единоборств: Влияние занятий на организм человека и развитие его двигательных способностей.		
17	Ведение с сопротивлением. Бросок двумя от головы. Передачи в движении с сопротивлением. Сочетание приемов. Учебная игра в баскетбол: индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.		
18	Ведение с изменением направления и скорости, «змейкой» с обводкой соперника с активным сопротивлением. Сочетание приемов. Учебная игра в баскетбол: индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Соблюдение режимов физической нагрузки. Способы ее регулирования.		

19	Ведение с изменением направления и скорости, «змейкой» с обводкой соперника с активным сопротивлением. Передача одной от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы. Передача отскоком от пола. Учебная игра: групповые тактические действия в нападении, взаимодействия в нападении, взаимодействие трех игроков. Правила. Судейство.		
20	Сочетание приемов. Групповые командно-тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Правила. Судейство. Жесты судьи. Развитие быстроты реакции, скорости.		
21	Сочетание приемов. Бросок одной и двумя от головы с места и в движении. Штрафной бросок. Учебная игра: взаимодействие трех игроков в нападении и защите.		
22	Сочетание приемов ведения, передачи – ловля, ведение, бросок в кольцо в движении. Учебная игра: индивидуальные приемы, вырывание, выбивание, перехват мяча, борьба за мяч. Судейство. Жесты судьи.		
23	Штрафной бросок (избранным способом): соревнование на точность попадания в кольцо по группам. Учебная игра.		
24	Соревнование по баскетболу среди команд класса 5х5. Самостоятельное судейство.		
25	Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на здоровье человека. Страховка, самостраховка. Способы страховки при нападении. Развитие ловкости, координации.		
26	Элементы единоборств: приемы борьбы за выгодное положение. Развитие быстроты реакции, силовых возможностей. «Современные олимпийские игры».		
27	Единоборства в спортивных играх: в баскетболе, волейболе, футболе. Игры по выбору учащихся. Соблюдение режимов физической нагрузки, способы ее регулирования.		
28	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Страховка и помощь , самостраховка. Строевые игры: повороты в движении, команда «Прямо!». КОРУ №1 с набивным мячом для укрепления мышц туловища с силовой направленностью.		
29	Акробатические упражнения: ю – кувырок вперед с прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; дев. – два кувырка вперед слитно, «мост» и поворот в упор стоя на коленях. На брусьях: ю – параллельные, дев – р/в: упражнения в висах и упорах, подъем переворотом (ю), подъем в сед ноги врозь из размахивания на брусьях (д). Развитие силовых способностей.		

	Основы обучения движениям. Контроль за техникой выполнения.		
30	Строевые упр. КОРУ №1. Акробатика: ю – длинный кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д – «мост», поворотом в упор стоя на коленях. На брусках: ю – передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой на жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; д – из виса присев на н.ж. махом одной, толчком другой в вис, прогнувшись на н.ж. Развитие силы и гибкости. Адаптивная физическая культура: понятие и назначение.		
31	Организующие команды и приёмы. КОРУ №1. Акробатические упражнения (анализ и контроль техники). На брусках: составление зачетной комбинации упражнений для юношей и девушек. Эстафеты с элементами гимнастики. Основы обучения движениям. АФК: Комплекс дыхательной гимнастики. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.		
32	Строевые. КОРУ №2 – на гимнастической стенке для укрепления мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса; развитие гибкости. Составление зачетной комбинации акробатических упражнений. Выполнение комбинации упражнений на брусках. Гимнастическая полоса препятствий. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.		
33	Комбинация акробатических упражнений (анализ и контроль техники), (ю. и дев.). Комбинация упражнений на брусках(ю. и дев.). Прикладные упражнения: Ю - лазание по канату в 2 и 3 приема; Д - передвижение в висе по гимнастической стенке, расхождение вдвоем на рейки гимнастической скамейки. Составление и выполнение комплекса упражнений – при нарушении опорно-двигательного аппарата, суставная гимнастика. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Развитие гибкости и силовых способностей.		
34	Комбинация упражнений на брусках (ю. и дев.), (анализ и контроль техники). Упражнения на бревне (в равновесии) (дев.), на низкой перекладине (ю.). Опорный прыжок: ю – «согнув ноги», дев – «ноги врозь» через козла в ширину. Эстафеты с элементами гимнастики, комплекс упражнений суставной гимнастики (для развития подвижности в суставах и позвоночника). Развитие гибкости и силовых способностей..		
35	КОРУ №3. В парах с сопротивлением для развития ловкости, силовых способностей. На перекладине: ю — подъем в упор переворотом, подтягивание в висе.		

	На бревне: д — танцевальный шаг с подскоком, повороты, равновесие на одной, соскок. Опорный прыжок. Прикладные упражнения: ю — лазание по канату в 3 приема, дев. — вис на согнутых руках. Гимнастическая полоса препятствий. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры при близорукости.		
36	КОРУ №3. Упражнения на перекладине (ю) (анализ и контроль отдельных упражнений), составление комбинаций упражнений; на бревне (д) (анализ и контроль отдельных упражнений), составление комбинаций упражнений в равновесии. Подтягивание в висе. Опорный прыжок. Составление и выполнение комплекса упражнений адаптивной физической культуры для профилактики остеохондроза. Развитие силовых способностей и гибкости.		
37	Комплекс ритмической гимнастики с общеразвивающей направленностью, с элементами хореографии, танца. Опорный прыжок (анализ и контроль техники). На перекладине (ю) — комбинация упражнений; на бревне (д) — комбинация упражнений. Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д) тестирование ГТО. Выполнение комплекса упражнений А.Ф.К. для профилактики остеохондроза.		
38	Строевая комбинация на 16 счетов. Ритмическая гимнастика. На перекладине (ю), на бревне (д). Поднимание туловища за 1 мин (тестирование ГТО). Художественная гимнастика (д) на 32 счет со скакалкой: комплекс упражнений с гантелями — ю. Правила составления занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Составление индивидуальных комплексов оздоровительной гимнастики с учетом своего физического развития, подготовленности и состояния здоровья.		
39	Строевые на 16 счетов. Ритмическая гимнастика. Комбинация упражнений на перекладине (ю), на бревне (д) (анализ и контроль техники). Прикладные упражнения в тройках: способы переноски пострадавших с преодолением горизонтальных препятствий. Проведение индивидуальных комплексов оздоровительной гимнастики (по группам). Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по ч.с.с.), внешним признакам, самочувствию.		
40	Ритмическая гимнастика (д), художественная гимнастика (д). Лазание по канату (ю). Преодоление гимнастической полосы препятствий.		

	Соблюдение режимов физической нагрузки. Восстановительная гимнастика, приемы релаксации. Круговая тренировка. Лазание по канату (ю).		
41	Проведение комплексов оздоровительной гимнастики с группой учащихся, приемов (простейших) самомассажа и релаксации. Тестирование гибкости и силовых способностей. Круговая тренировка.		
42	Соревнования по гимнастике и акробатике (вид: по выбору учащихся). Способы учёта индивидуальных особенностей.		
43	Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания: Аэробика: комплекс упражнений на коррекцию телосложения; Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой на развитие систем дыхания и кровообращения. Правила составления занятия спортивно-оздоровительной тренировки.		
44	Аэробика. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой (совершенствование индивидуальной техники выполнения). Развитие гибкости, силовых способностей. Прикладные упражнения.		
45	Эстафеты с элементами гимнастики. Контроль физической нагрузки и способов ее регулирования во время занятий физическими упражнениями. Соблюдение режимов физической нагрузки.		
46	Аэробика (контроль выполнения комплекса). Восстановительная гимнастика. Самомассаж. Развитие ловкости, координации.		
47	А.Ф.К.: Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры - для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, заболевания органов дыхания – в соответствии с уровнем физической подготовленности и рекомендаций врача.		
48	А.Ф.К. Выполнение комплексов а.ф.к. по группам. Проведение самостоятельного тестирования уровня физической подготовленности.		
49	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Применение лыжной мази.		
50	Вкатывание: свободное передвижение по среднeperесеченной местности 4 км в равномерном темпе.		
51	Инструктаж (текущий) по технике безопасности на уроках баскетбола.		
52	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Эстафета		

	4х200м. Преодоление бугров и впадин. Влияние занятий лыжным спортом на здоровье школьника.		
53	Передвижение по среднeperесеченной местности с преодолением препятствий 4 км. Оказание доврачебной помощи при обморожении.		
54	Учебная игра в баскетбол: быстрый прорыв 2х1, 3х2, взаимодействие двух игроков через заслон. Развитие ловкости и быстроты реакции. Сочетание технических приемов.		
55	Передвижение по среднeperесеченной местности с преодолением естественных препятствий переменнo (3х250м ускорение). Развитие выносливости.		
56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) под уклон. Полуконьковый ход (техника в целом).		
57	Учебная игра в баскетбол. Взаимодействие через заслон. Правила игры. Судейство. Жесты судьи. Развитие ловкости.		
58	Одновременный одношажный ход (анализ и контроль техники). Коньковый ход (техника в целом). На склоне: торможение «плугом», поворот «упором», «полуплугом».		
59	Д – 3 км в быстром темпе. Развитие скоростной выносливости.		
60	Сочетание технических приемов баскетбола: ведение, передачи, броски с активным сопротивлением. Развитие координационных способностей.		
61	Коньковый ход – совершенствование индивидуальной техники, способы торможения, поворотов; преодоление бугров и впадин.		
62	Эстафета 4х500м. Спуск в н.с. с преодолением трамплина (а. и к.т.) 3 км в быстром темпе.		
63	Сочетание технических приемов с активным сопротивлением. Индивидуальные и групповые технико-тактические действия в нападении и защите.		
64	Коньковый ход (анализ и контроль техники). На склоне: сочетание технических приемов. Подъём в гору скользящим шагом.		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО-. Прохождение Д - 3 км (ю), 2 км (д). Развитие скоростных способностей.		
66	Тестирование физических способностей баскетболистов, соревнования по баскетболу.		
67	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах при спусках,		

	подъёмах, торможении. Горнолыжная техника, Сочетание приемов на скорость (личное первенство).	
68	Прохождение Д – 4 с преодолением естественных препятствий в индивидуальном темпе с применением изучения ходов.	
69	Элементы единоборств: стойка, передвижения в стойке, захваты рук, туловища, освобождение от захватов.	
70	Ориентирование на лыжах: виды ориентирования, техника лыжных ходов, работа с картой.	
71	Передвижение по Д – 3км с элементами ориентирования.	
72	Элементы единоборств. Тестирование физических способностей.	
73	Инструктаж по Т.Б. на уроках плавания. Правила поведения и безопасности в открытых и закрытых водоемах. Вхождение в воду и перемещение по дну бассейна.	
74	Кроль на груди (работа рук и ног по отдельности). Старт пловца. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	
75	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: плавание 50м. Проплывание Д – 50м в равномерном темпе. Развитие выносливости.	
76	Кроль на груди (техника в целом). Ныряние из воды в длину и глубину.	
77	Д – 25м с соревновательной скоростью. Плавание на груди и спине вольным стилем. Развитие выносливости.	
78	Кроль на груди (техника в целом). Эстафета 4х25м. Развитие скоростных способностей.	
79	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Приёмы игры. Верхняя и нижняя передача над собой двумя руками, через сетку в парах. Нижняя прямая передача. Развитие скоростных и координационных способностей. Правила игры в волейбол.	
80	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Верхняя передача двумя в парах через сетку, над собой и во встречных колоннах. Развитие быстроты реакции, ловкости. Игра в волейбол по правилам. Нижняя прямая подача.	
81	Комбинации из разученных перемещений, элементов техники. Передачи в тройках после перемещения. Передачи мяча сверху в прыжке. Нижняя прямая подача (анализ и контроль техники). Прием подачи. Развитие быстроты и координации.	
82	Передачи в тройках после перемещения над собой и партнеру со	

	сменной мест. Передачи мяча сверху назад. Нападающий удар в тройках. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Техничко-тактические действия в нападении.		
83	Верхняя и нижняя передачи через сетку во встречных колоннах. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра в волейбол: тактика перемещений.		
84	Нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи (контроль техники). Учебная игра в волейбол: командные технико-тактические действия в защите. Развитие силовых способностей.		
85	Прямой нападающий удар в тройках через сетку (контроль техники). Командные технико-тактические действия в защите. Развитие силовых способностей.		
86	Прием подачи снизу двумя. Командные технико-тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра по правилам.		
87	Передачи в тройках с перемещением по зонам. Поддачи индивидуальным способом на точность по зонам. Развитие координационных способностей и ловкости. Командные технико-тактические действия.		
88	Соревнования по волейболу среди команд класса. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Тестирование физических способностей волейболистов.		
89	Правила безопасности и поведения на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции (спринт): 30м, 60 м (техника в целом). Развитие скоростных способностей.		
90	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (совершенствование индивидуальной техники). Бег 30м с максимальной скоростью (тестирование скоростных способностей).		
91	Многоскоки. Спринт 60м с околоредельной скоростью. Эстафетный бег 4х30м. Прыжок в высоту. Метание в цель из различных и.п. Развитие скоростно-силовых способностей.		
92	Прыжок в высоту (учет результата). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.		
93	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Преодоление легко-атлетической полосы препятствий. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60м. Развитие силовых способностей.		

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10м. Прыжок в длину на результат (учет результата). Игры и эстафеты с метанием. Развитие скоростно-силовых способностей.		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г на дальность. Соревнования по бегу на короткие дистанции (по выбору): 60м, 100м, 200м. Развитие скоростных способностей.		
96	История ВФСК ГТО. Возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени Кроссовый бег по среднепересеченной местности 1500м. Развитие выносливости.		
97	Туризм: значение для здорового образа жизни. Виды туризма. Организация и проведение пеших турпоходов. Требования Т.Б. и бережного отношения к природе. 6-минутный бег (тестирование выносливости). Развитие выносливости.		
98	Эстафеты с бегом и метанием. Преодоление легко-атлетической полосы препятствий. Способы преодоления туристической полосы препятствий. Развитие выносливости.		
99	Соревнования на туристической полосе препятствий. Организация досуга средствами физической культуры: планирование вами занятий с редкой функциональной направленностью.		
100	Правила безопасности и поведения на занятиях футболом. Сочетание техники перемещений в стойке футболиста., способы остановки катящегося и летящего мяча, удары по мячу. Развитие ловкости, координации, быстроты.		
101	Сочетание технических приемов: остановка мяча, передача мяча, удар по воротам (в тройках). Учебно-тренировочная игра по правилам. Развитие силовых способностей.		
102	Сочетание технических приемов с активным сопротивлением защитников. Учебная игра: командные технико-тактические действия в нападении и защите. Развитие выносливости.		

Поурочное планирование

8 класс 68ч

№	Содержание урока	Контроль	Дата
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Требования Т.Б. во время занятий ф.к. и спортом. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег (техника в целом) 30м, 60 м, игры с бегом 5х10 м, эстафета 4х30м. Развитие скоростных способностей.		
2	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей (повторный бег), челночный бег 3х10м (тестирование ГТО). Бег на короткие дистанции 60м. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Первая помощь при травмах.		
3	Прыжок в длину с места (тестирование ГТО). Прыжок в длину с разбега (подбор разбега, отталкивание). Метание из положения лежа на спине. Развитие скоростно-силовых способностей Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, ориентированные на развитие функциональных способностей систем дыхания и кровообращения. .		
4	Метание мяча по движущейся цели, в цель и на дальность с 5-6 м разбега. Техника двигательного действия (физического упражнения), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Техника движений и её основные показатели		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (тестирование ГТО). Метание на дальность. Бег на средние дистанции 1500м (д), 2000м (ю) Развитие выносливости. Соблюдение режимов физической нагрузки.		
6	Метание мяча на дальность с 5-6 м разбега (тестирование ГТО). Эстафеты с бегом и метанием. Преодоление полосы препятствий. Д-2000м в индивидуальном темпе (тестирование ГТО).		
7	Бег на средние дистанции. Спорт и спортивная подготовка.		
8	Бег на длинные дистанции. Техника и тактика длительного бега. Д-2000м в индивидуальном темпе (тестирование ГТО). Развитие выносливости.		
9	Соревнования по легкой атлетике (личное первенство), вид по выбору: бег 60м, метание мяча, прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Легкая атлетика по программе «Президентских спортивных игр»: бег 200м, 600м (д), 800м (ю).		
10	Кроссовый бег с элементами ориентирования. Развитие выносливости.		

	Лапта. Учебно-тренировочная игра. Командные технико-тактические действия.		
11	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола. Приёмы игры. Ведение с обводкой соперника, змейкой с сопротивлением. Передачи в движении изученным способом в тройках и парах с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра в баскетбол. Правила игры. Судейство. Развитие координационных способностей. Элементы единоборства: Приемы борьбы за выгодное положение. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
12	Ведение с сопротивлением. Передача мяча одной рукой снизу. Бросок двумя от головы с места и в движении со среднего расстояния. Развитие скоростных способностей. Правила игры. Виды единоборств: Влияние занятий на организм человека и развитие его двигательных способностей.		
13	Перехват мяча. Передачи в движении с сопротивлением. Передача мяча одной рукой сбоку. Сочетание приемов. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.		
14	Ведение с изменением направления и скорости, «змейкой» с обводкой соперника с активным сопротивлением. Передача одной от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы. Передача отскоком от пола. Учебная игра: групповые тактические действия в нападении, взаимодействия в нападении, взаимодействие трех игроков. Правила. Судейство.		
15	Сочетание приемов. Техничко-тактические действия в защите - личная опека, подстраховка Групповые командно-тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Правила. Судейство. Жесты судьи. Развитие быстроты реакции, скорости.		
16	Сочетание приемов ведения, передачи – ловля, ведение, бросок в кольцо в движении, перехват, выбивание. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Судейство. Жесты судьи.		
17	Штрафной бросок (избранным способом): соревнование на точность попадания в кольцо по группам. Учебная игра. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.		
18	Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на здоровье человека. Страховка, самостраховка. Способы страховки при нападении. Элементы единоборств: приемы борьбы за выгодное положение. Единоборства в спортивных играх: в баскетболе, волейболе, футболе.		

	Развитие быстроты реакции, силовых возможностей. Олимпийское движение в России. «Современные олимпийские игры»		
19	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Страховка и помощь , самостраховка. Строевые игры: повороты в движении, команда «Прямо!». КОРУ №1 с набивным мячом для укрепления мышц туловища с силовой направленностью. Дыхательная и зрительная гимнастика.		
20	Акробатические упражнения: и комбинации: ю – кувырок вперед с прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; дев. – два кувырка вперед слитно, «мост» и поворот в упор стоя на коленях. Упражнения: и комбинации на гимнастических: брусках: ю – параллельные, дев – р/в: упражнения в висах и упорах, подъем переворотом (ю), подъем в сед ноги врозь из размахивания на брусках (д). Развитие силовых способностей. Основы обучения движениям. Контроль за техникой выполнения.		
21	Организующие команды и приёмы. Акробатика: ю – длинный кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д – «мост», поворотом в упор стоя на коленях. На брусках: ю – передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой на жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; д – из виса присев на н.ж. махом одной, толчком другой в вис, прогнувшись на н.ж. Развитие силы и гибкости. Адаптивная физическая культура: понятие и назначение.		
22	Строевые. КОРУ №2 – на гимнастической стенке. Акробатические упражнения: и комбинации. Выполнение комбинации упражнений на брусках. Гимнастическая полоса препятствий. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Комплекс дыхательной гимнастики. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.		
23	Комбинация упражнений на брусках(ю. и дев.). Прикладные упражнения: Ю - лазание по канату в 2 и 3 приема; Д - передвижение в висе по гимнастической стенке, расхождение вдвоем на рейки гимнастической скамейки. Составление и выполнение комплекса упражнений – при нарушении опорно-двигательного аппарата, суставная гимнастика.		
24	КОРУ №3. В парах. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: ю — подъем в упор переворотом, подтягивание в висе, на гимнастическом бревне: д — танцевальный шаг с подскоком, повороты, равновесие на одной, соскок. Опорный прыжок. Прикладные упражнения: ю – лазание по канату в 3 приема, дев. – вис на согнутых руках. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры при близорукости.		

25	Упражнения на перекладине (ю) (анализ и контроль отдельных упражнений), составление комбинаций упражнений; на бревне (д) (анализ и контроль отдельных упражнений), составление комбинаций упражнений в равновесии. Составление и выполнение комплекса упражнений адаптивной физической культуры для профилактики остеохондроза. Развитие силовых способностей и гибкости.		
26	Комплекс ритмической гимнастики с общеразвивающей направленностью, с элементами хореографии, танца. Опорный прыжок (анализ и контроль техники). На перекладине (ю) – комбинация упражнений; на бревне (д) – комбинация упражнений. – Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание в висе на высокой перекладине(ю), в висе лежа на низкой перекладине (д) Выполнение комплекса упражнений А.Ф.К. для профилактики остеохондроза.		
27	Строевая комбинация. Ритмическая гимнастика. – Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО- Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. Художественная гимнастика (д) на 32 счет со скакалкой: комплекс упражнений с гантелями – ю. Правила составления занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Составление индивидуальных комплексов оздоровительной гимнастики с учетом своего физического развития, подготовленности и состояния здоровья.		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО- наклон из положения стоя на гимнастической скамейке. Прикладные упражнения в тройках: способы переноски пострадавших с преодолением горизонтальных препятствий. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по ч.с.с.), внешним признакам, самочувствию.		
29	Ритмическая гимнастика (д), художественная гимнастика (д). Лазание по канату (ю). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Соблюдение режимов физической нагрузки. Восстановительная гимнастика, приемы релаксации. Круговая тренировка. Лазание по канату (ю).		
30	Проведение комплексов оздоровительной гимнастики с группой учащихся, приемов (простейших) самомассажа и релаксации. Тестирование гибкости и силовых способностей. Круговая тренировка. Коррекция избыточной массы тела. А.Ф.К.: Индивидуальные комплексы адаптивной физической		

	культуры для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, заболевания органов дыхания – в соответствии с уровнем физической подготовленности и рекомендаций врача.		
31	Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания: Аэробика: комплекс упражнений на коррекцию телосложения; Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой на развитие систем дыхания и кровообращения. Правила составления занятия спортивно-оздоровительной тренировки.		
32	Аэробика. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развитие гибкости, силовых способностей. Прикладные упражнения. Контроль физической нагрузки и способов ее регулирования во время занятий физическими упражнениями. Упражнения для профилактики утомления и умственного перенапряжения.		
33	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Применение лыжной мази. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Свободное передвижение по среднeperесеченной местности 4 км в равномерном темпе.		
34	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Эстафета 4х200м. Преодоление бугров и впадин. Влияние занятий лыжным спортом на здоровье школьника.		
35	Передвижение на лыжах . Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Оказание доврачебной помощи при обморожении. Развитие выносливости.		
36	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) под уклон. Полуконьковый ход (техника в целом). Торможение и поворот «плугом», поворот и торможение «упором», «полуплугом».		
37	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) под уклон. Коньковый ход (техника в целом). Перелезание через препятствие. Спуск в н.с. с преодолением трамплина		
38	Д – 3 км в быстром темпе. Развитие скоростной выносливости.		
39	Коньковый ход – совершенствование индивидуальной техники, способы торможения, поворотов; преодоление бугров и впадин. Прохождение Д - 3 км (ю), 2 км (д) с соревновательной скоростью (контроль результата). Развитие скоростных способностей.		
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО- бег на лыжах 2км и 3км.		

41	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах: при спусках, подъёмах, торможении. Горнолыжная техника. Подъём в гору скользящим шагом.		
42	Ориентирование на лыжах: виды ориентирования, техника лыжных ходов, работа с картой. Передвижение по Д – 3км с элементами ориентирования		
43	Инструктаж по Т.Б. на уроках плавания. Правила поведения и безопасности в открытых и закрытых водоемах. Вхождение в воду и перемещение по дну бассейна. Кроль на груди (работа рук и ног по отдельности). Старт пловца. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.		
44	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: плавание 50м. Проплавание Д – 50м в равномерном темпе. Развитие выносливости.		
45	Кроль на груди (техника в целом). Техника поворотов и стартов при плавании кролем на груди. Упр для изучения техники плавания. Нырание из воды в длину и глубину.		
46	Д – 25м с соревновательной скоростью. Плавание на груди и спине вольным стилем. Развитие выносливости.		
47	Элементы единоборств: стойка, передвижения в стойке, захваты рук, туловища, освобождение от захватов.		
48	Инструктаж (текущий) по технике безопасности на уроках баскетбола. Учебная игра в баскетбол: быстрый прорыв 2х1, 3х2, взаимодействие двух игроков через заслон. Развитие ловкости и быстроты реакции. Сочетание технических приемов.		
49	Учебная игра в баскетбол. Взаимодействие через заслон. Правила игры. Судейство. Жесты судьи. Развитие ловкости.		
50	Сочетание технических приемов баскетбола: ведение, передачи, броски с активным сопротивлением. Развитие координационных способностей. Индивидуальные и групповые технико-тактические действия в нападении и защите.		
51	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Приёмы игры. Передачи сверху и снизу двумя руками над собой двумя руками, через сетку в парах. Нижняя прямая передача. Развитие скоростных и координационных способностей. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол по правилам.		
52	Комбинации из разученных перемещений, элементов техники. Передачи в тройках после перемещения. Передачи мяча сверху в прыжке. Нижняя прямая подача (анализ и контроль техники). Прием подачи. Развитие быстроты и координации.		

53	Передачи мяча сверху назад. Прямой нападающий удар в тройках. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Техничко-тактические действия в нападении.		
54	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра в волейбол: тактика перемещений. Командные технико-тактические действия в защите. Развитие силовых способностей.		
55	Прямой нападающий удар в тройках через сетку (контроль техники). Командные технико-тактические действия в нападении. Прием подачи снизу двумя.		
56	Передачи в тройках с перемещением по зонам. Подачи индивидуальным способом на точность по зонам. Развитие координационных способностей и ловкости. Командные технико-тактические действия.		
57	Соревнования по волейболу среди команд класса. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Тестирование физических способностей волейболистов.		
58	Правила безопасности и поведения на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания . Правила и техника выполнения комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя.		
59	Спринт 30м, 60 м. Эстафетный бег 4х30м. (техника в целом). Правила и техника выполнения комплекса ГТО: челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей.		
60	История ВФСК ГТО. Возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила и техника выполнения комплекса ГТО: метание мяча весом 150г. Упр в метании малого мяча. Метание в цель. Метание по движущейся мишени.		
61	Кроссовый бег по среднeperесеченной местности 1500м. Правила и техника выполнения комплекса ГТО: кросс на 3 км. Развитие выносливости.		
62	Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.		
63	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: бег 1500м и на 2000м. стрельба (пневматика или электронное оружие).		
64	Фестиваль «Мы сдадим ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 4-5 ступени.		
65	Туризм: значение для здорового образа жизни. Виды туризма. Организация и проведение пеших турпоходов. Требования Т.Б. и бережного отношения к природе.		

66	Способы преодоления туристической полосы препятствий. Развитие выносливости. Соревнования на туристической полосе препятствий. Организация досуга средствами физической культуры: планирование вами занятий с редкой функциональной направленностью.		
67	Правила безопасности и поведения на занятиях футболом. Сочетание техники перемещений в стойке футболиста., способы остановки катящегося и летящего мяча, удары по мячу. Удары по воротам. Развитие ловкости, координации, быстроты.		
68	Сочетание технических приемов с активным сопротивлением защитников. Учебная игра: командные технико-тактические действия в нападении и защите. Развитие выносливости. Игра по правилам.		

Поурочное планирование 9 класс

№ урока	Содержание.	Контроль	Дата изучения
1.	Инструктаж по Т.Б на уроках физической культуры. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег (низкий старт, ускорение, бег по дистанции, финиширование). 40м, 60м. Челночный бег 10х10 м. Барьерный бег (техника). Развитие скоростных способностей. Составление комплекса упражнений общей физической подготовки. Теория всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
2.	Специальные беговые упражнения. Спринт 60 м, повторный бег 3х30 м, челночный бег 3х10 м.(тестирование ГТО). Эстафета 4х30 м. Барьерный бег (техника перехода через барьер). Развитие скоростных способностей. Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки на уроках легкой атлетики (специальная разминка: специальные беговые и прыжковые упражнения). О.З. «Основы обучения двигательным действиям». Допинг. Коцепция честного спорта.		
3.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спринт 30 м., 60 м., 100м. (тестирование ГТО).Прыжок в длину с места (тест). Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие скоростно-силовых способностей. Барьерный бег .Кроссовый бег (особенности техники). «Основы обучения двигательным действиям».		
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную		

	цель, в окоп из положения стоя на одном колене, лежа на спине. Длительный бег до 2000м. Техника длительного бега. Оздоровительная ходьба (на длинные дистанции). Физическая культура в современном обществе.		
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега (анализ и контроль техники; тестирование ГТО). Метание мяча по движущейся цели и на дальность. Длительный бег в равномерном темпе до 2000 м. Развитие выносливости. «Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия)».		
6.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с бегом и метанием. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. в индивидуальном темпе. Развитие выносливости. «История отечественного спорта. Олимпийское движение в России».		
7.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление легко-атлетической полосы препятствий. Бег 2000 м. с максимальной скоростью (тестирование ГТО). «Основные этапы развития физической культуры в России».		
8.	Соревнование по отдельным видам легкой атлетики по выбору учащегося. Кроссовый бег по средне-пересеченной местности (особенности техники кроссового бега). Спорт и спортивная подготовка.		
9.	Прыжок в длину с разбега (анализ и контроль техники). Метание в окоп и на дальность. Техника длительного бега. Бег 1500 м в индивидуальном темпе. Способы двигательной физкультурной деятельности. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.		
10.	Прикладные упражнения: преодоление легко-атлетической полосы препятствий. Кроссовый бег по средне пересеченной местности; особенности техники и тактики.		
11.	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение, передача мяча, броски мяча в кольцо изученными способами. Сочетание приемов. Развитие скоростных и координационных способностей.		
12.	Специальная разминка баскетболиста. Ведение различными способами, передача в движении со сменой мест с активным сопротивлением. Сочетание прием. Бросок одной от головы в прыжке с места и в движении. Учебная игра в баскетбол: нападение тройкой против двух защитников.		

	Развитие координационных способностей. «Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки на примере баскетбола».		
13.	Сочетание приемов. Бросок одной от головы в прыжке с места и в движении. Учебная игра в баскетбол: нападение тройкой, личная опека. Действия нападающего против нескольких защитников. Самостоятельное судейство. Развитие ловкости, координации.		
14.	Сочетание приемов с сопротивлением. Бросок одной от головы в прыжке с места и в движении. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол: 3х3, личная опека, судейство, жесты судьи. Развитие быстроты реакции, скоростных способностей. «Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности».		
15.	Сочетание приемов с сопротивлением. Бросок в кольцо после быстрого ведения различными способами с сопротивлением. Штрафной бросок (индивидуальным способом). Учебная игра в баскетбол. Групповые тактические действия. «Наблюдение за режимом физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, за индивидуальной динамикой нагрузки».		
16.	Сочетание приемов с сопротивлением: ловля, быстрое ведение, бросок одной от головы со среднего расстояния в прыжке. Учебная игра в баскетбол: групповые тактические действия в нападении и защите 3х3, 4х4, 5х5. Развитие ловкости и координации.		
17.	Сочетание элементов техники перемещений и владения мячом. Ведение, бросок в кольцо индивидуальным способом на скорость. Учебная игра: взаимодействие 3 игроков (тройка и малая восьмерка). Самостоятельное составление и проведение разминки на уроке баскетбола (техника ведения, развитие быстроты реакции).		
18.	Сочетание элементов техники перемещений, ведения, ловли, передачи, броска с сопротивлением. Групповые тактические действия в нападении (3х3 со сменой позиций); в защите: (заслон). Учебная игра. Судейство. Жесты судьи. Развитие координационных способностей.		
19.	Инструктаж по Т.Б. На уроках гимнастики. Страховка и помощь. ОРУ без предмета. Акробатика: Юн — упор присев, кувырок вперед ноги скрестно, прыжок с поворотом на 180, кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Дев. - кувырки вперед, назад в группировке, стойка на лопатках, перекач вперед в упор присев. На брусьях: Юн. (параллельные) — махом вперед сед ноги		

	врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед; Дев. (р/в) — махом одной, толчком другой переворот в упор на н. Жердь, махом назад соскок с поворотом на 90 с опорой о жердь. Развитие гибкости и координации. «Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности».		
20.	Строевые. КОРУ №1 — для развития гибкости и укрепления мышц туловища (стретчинг). Акробатика: Юн. - стойка на голове и руках силой из упора присев. Дев. - кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Выполнение упр. на брусках. Развитие силовых способностей и гибкости. «Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, на развитие систем организма».		
21.	КОРУ №1. Акробатика: Юн. - стойка на голове и руках силой из упора присев (а. и к. техники). Дев. - кувырок в перед, стойка на лопатках, перекат в упор присев (а. и к. т) На брусках: Юн. - махом вниз сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь. Дев. - из виса стоя махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Прикладные упр.: юн.- лазанье по канату в 2 приема. дев.-передвижение в вися по гимнастической стенке. Эстафета с элементами гимнастики. «Правила составления занятия и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки (на примере гимнастики)».		
22.	КОРУ №1. Акробатика: комбинация акробатических упражнений. Юн. - кувырок вперед прыжком в упор присев, стойка на голове и руках силой, кувырок назад, прыжок в верх прогнувшись. Дев. - равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед в упор присев, перекат в положение лежа на спине, «мост», поворот в упор стоя на коленях, упор присев, прыжок вверх прогнувшись. На брусках (анализ и контроль техники отдельных элементов) юноши и девушки. Прикладные упражнения: передвижения в упоре на руках по брускам с поворотом и соскоком. «Общие сведения об адаптивной физической культуре».		
23.	КОРУ №2 — для укрепления мышц, связок позвоночника; суставная гимнастика. Наклон вперед (тестирование ГТО). Акробатика: комбинация акробатических упражнений. На брусках: составление комбинации упражнений. Юн. - из упора на предплечьях махом вперед сед ноги врозь,		

	кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок перемахом вправо с поворотом на 90. Дев. - из виса присев на нижней толчком двух упор на в.ж., спад в вис прогнувшись на н.ж., поворот на 90 на правом бедре, соскок махом назад. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Составление индивидуальных комплексов а. ф. к. для коррекции осанки, профилактики остеохондроза, сколиоза. Развитие координационных способностей.		
24.	КОРУ №2. комбинация акробатических упражнений (юн.и дев.) (анализ и контроль техники). Комбинация элементов на брусьях (юн.и дев.). На перекладине (юн.) - подъем в упор переворотом, вис согнувшись, вис прогнувшись. Равновесие на бревне (дев.) - различная ходьба, повороты, танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках, подскоки в полуприсед, соскоки. Прикладные упр.: передвижения в упоре и висе на перекладине. Составление и выполнение индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры для профилактики сколиоза, остеохондроза, сутулости. Развитие гибкости и силовых способностей. «Наблюдение за режимом физической нагрузки во время занятий спортом — оздоровительная тренировка; за индивидуальной динамикой нагрузки».		
25.	КОРУ №2. Комбинация элементов на брусьях (а. и к. техники) юн.и дев. Упражнения на перекладине юн. (висы и упоры); на бревне дев. Подтягивания на высокой перекладине юн. (тест); на низкой перекладине дев. (тест). Поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Преодоление гимнастической полосы препятствий. «Самоконтроль нагрузки по частоте сердечных сокращений и частоты дыхания» (теория и практика). Составление и выполнение комплекса упражнений с гимнастической скакалкой для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.		
26.	КОРУ №3 с гантелями для юношей (на укрепление мышц плечевого пояса и спины. Ритмическая гимнастика с элементами танца (дев.). Упражнения на перекладине (юн.), бревне (дев.). Опорный прыжок: юн. - согнув ноги через козла в длину; дев. - боком с поворотом на 90 через коня в ширину. Развитие силовых способностей. Составление и выполнение индивидуального комплекса упражнений а. ф. к. для профилактики заболеваний органов дыхания. «Требования к безопасности и профилактике травматизма; правила подбора физических упражнений и физических нагрузок».		

27.	Юн.: комплекс упражнений с гантелями; Дев.: ритмическая гимнастика — упражнения с силовой направленностью. Выполнение комбинации элементов на перекладине (юн.), бревне (дев.). Художественная гимнастика (дев.): с обручами на 32 счета. Лазанье по канату (юн.): в три приема. Опорный прыжок (юн.и дев.) Развитие силовых способностей и гибкости.		
28.	Упражнения с гантелями (юн). Акробатика (дев.) Комбинация упражнений на перекладине (юн.) висы, упоры, махи, перемахи, соскок; на бревне (дев). Опорный прыжок. Художественная гимнастика (дев.) обруч на 32 счета. Упражнения в сопротивлении (юн.) Подтягивание юн.и дев. на результат (тестирование ГТО).		
29.	КОРУ с гантелями №2 для юношей (на развитие силы ног и брюшного пресса). Поднимание туловища за 1 минуту (тестирование ГТО). Комплекс упражнений акробатики (дев) для укрепления мышц брюшного пресса. На перекладине (юн) комбинация элементов (анализ и контроль техники). На бревне (дев) комбинация элементов: танцевальные шаги, равновесие, упор присев, полушпагат, стойка, соскок прогнувшись толчком ног (анализ и контроль техники). Выполнение приемов самомассажа и релаксации. Составление индивидуальных комплексов оздоровительной гимнастики.		
30.	Комплекс упражнений с гантелями (юн), аэробика (дев). Опорный прыжок (юн.и дев.) (анализ и контроль техники). Юн. - вис на согнутых руках на время.		
31.	«Современные оздоровительные системы: содержание и назначение». Выполнение комплекса упражнений с гимнастической скакалкой для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнение индивидуальных комплексов упражнений адаптивной физической культуры соответствующих индивидуальным особенностям здоровья.		
32.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Разучивание и выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики для регулирования массы тела и формирования телосложения.		
33.	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Прогулка на лыжах 5 км (вкатывание) по среднeperесеченной местности.		

34.	Попеременный 4-хшажный ход (техника в целом). Способы перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуск в низкой стойке с преодолением трамплина.		
35.	Преодоление уклона и контр уклона. Прохождение Д-3,5км в переменном темпе (2х500м ускорение). Развитие скоростных способностей.		
36.	Попеременный 4-хшажный ход (анализ и контроль техники). Способы перехода с хода на ход. Эстафета 4х1000м. Развитие скоростных способностей.		
37.	Лыжная прогулка по среднeperесеченной местности в среднем темпе, ориентированная на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		
38.	Способы перехода с одновременного на попеременный ход. Преодоление уклона и контр уклона; поворот на параллельных (контроль). Развитие ловкости, координации.		
39.	Преодоление крутого подъема и крутого спуска Д-3 км (юн.), 2км (дев.) с максимальной скоростью на время (учет результата). Развитие скоростной выносливости. Способы перехода с хода на ход (контроль). Преодоление крутого подъема и крутого спуска. Игры и эстафеты на склоне. Развитие быстроты и ловкости.		
40.	Эстафеты на склоне с применением горнолыжной техники. Круговая эстафета 4х1000м. Развитие скоростной выносливости.		
41.	Прохождение Д-5км (юн.), 3км (дев.) с соревновательной скоростью (учет времени). Развитие выносливости.		
42.	Тестирование физических способностей лыжника.		
43.	Инструктаж по Т.Б. на уроках плавания. Влияние занятий плаванием на развитие координации. Кроль на груди (работа рук, ног по отдельности).		
44.	Старт пловца, повороты. Повторно 2х25 в среднем темпе. 50м в медленном темпе. Развитие скоростных и силовых способностей.		
45.	Плавание на груди и спине вольным стилем. Прикладное плавание: способы транспортировки пострадавшего; ныряние за тонущим. Оказание доврачебной помощи.		
46.	Кроль на груди (техника в целом). Ныряние в глубину; старт пловца; повороты. Повторно 2х50м.		

47.	Брасс (техника в целом). Толкание и буксировка тонущего, освобождение от захватов рук. Дистанция 50 м. вольным стилем (тестирование ГТО).		
48.	Кроль на спине (техника в целом). Способы поворотов. Прыжки в воду в длину и глубину. Д-100м в индивидуальном темпе, равномерно. Развитие выносливости.		
49.	Элементы единоборств. Правила техники безопасности. Стойки, захваты в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Развитие силовых способностей.		
50.	Приемы борьбы за выгодное положение; борьба за предмет. Упражнение по овладению приемами страховки. Единоборства при самообороне. Развитие быстроты реакции и ловкости.		
51.	Правила безопасности на уроках волейбола. Верхняя передача двумя с места и в прыжке в парах через сетку. Верхняя прямая подача.		
52.	Верхняя и нижняя передачи во встречных колоннах после перемещения. Верхняя прямая подача; прием снизу. Нападающий удар при встречных передачах. Развитие координации.		
53.	Верхняя передача двумя во встречных колоннах через сетку с перемещением вправо-влево. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая передача (контроль техники). Развитие скоростных способностей.		
54.	Верхняя передача двумя в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя подача (техника в целом). Учебно-тренировочная игра в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Жесты судьи.		
55.	Верхняя прямая подача; прием подачи. Нападающий удар. Прием мяча от сетки. Командные технико-тактические действия. Развитие силовых способностей.		
56.	Верхняя передача двумя, стоя спиной к сетке. Верхняя прямая подача. Нападающий удар через 3-ю зону (контроль). Учебная игра в волейбол.		
57.	Сочетание технических приемов. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя передача двумя стоя спиной к партнеру. Учебная игра в волейбол. Правила игры. Жесты судьи.		
58.	Комбинация технических элементов: прием подачи, передача, нападающий удар (контроль) в тройках через 3-ю зону. Развитие быстроты реакции. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Правила игры.		

59.	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции спринт 30м, 60м в быстром темпе с финальным ускорением. Эстафетный бег 4х60м. Развитие скоростных способностей. Спортивная ходьба (особенности техники).		
60.	Специальные беговые и прыжковые упражнения 30м с максимальной скоростью (тестирование скоростных способностей), 60м с соревновательной скоростью. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (техника в целом). Спортивная ходьба: постановка стопы, положение голеностопного и коленного сустава. Развитие скоростно-силовых способностей.		
61.	Бег 60м с максимальной скоростью (анализ и контроль техники, учет результата). Прыжок в длину с места (тестирование скоростно-силовых способностей). Метание мяча (техника в целом). Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.		
62.	Прыжок в длину с разбега (техника и результат);(тестирование ГТО). Метание мяча на дальние места и разбега. Бег 2000м в индивидуальном темпе. Развитие выносливости.		
63.	Основы туристской подготовки. Ориентирование в заданном направлении по карте. Наведение «переправы».		
64.	Преодоление тур-полосы препятствий (лабиринт, мышеловка, овраг, ров, качающееся бревно). Вязка узлов. Развитие силовых способностей.		
65.	Предупреждение травматизма на занятиях футболом. Способы ударов по мячу, способы ведения и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебно-тренировочная игра в футбол. Развитие скоростных способностей.		
66.	Комбинации из ранее освоенных элементов. Командно-технические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. Правила соревнований по футболу. Остановки мяча, обманные движения (финты) Двусторонняя игра: технико-тактические действия; жесты судьи. Развитие ловкости, координации.		
67.	Элементы национальных видов спорта Лапта: правила игры; двусторонняя игра; технико-тактические действия. Правила соревнований.		
68.	Двусторонняя игра в лапту. Правила, судейство; технико-тактические действия.		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 8-9 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич. Изд-во «Просвещение» 2018г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации 8-9 класс В.И. Лях Изд-во «Просвещение» 2018г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ [https:// resh.edu.ru](https://resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

- **библиотечный фонд:** Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, примерные программы по физической культуре, рабочие программы по физической культуре; учебник по физической культуре, дидактические материалы, научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению, методические пособия, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, плакаты, портреты выдающихся спортсменов, деятелей по физической культуре, спорту и олимпийского движения;;

- **универсальный спортивный зал с раздевалками для мальчиков и девочек, спортивный зал гимнастический с раздевалками для мальчиков и девочек,** подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования (стелажы, контейнеры);

- **пришкольный стадион:** лёгкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для футбол (мини-футбол), площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, полоса препятствий, лыжная трасса;

- **спортигры:** табло перекидное, стойки волейбольные универсальные с волейбольной сеткой, антенны для волейбольной сетки, ворота для мини-футбола, сетка для мини-футбола, защитная сетка на окна, комплект щитов баскетбольных (кольца баскетбольные, сетка баскетбольная, ферма для щита баскетбольного), щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, , мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), насос для накачивания мячей, жилетка игровая с номерами, номера нагрудные, щитки футбольные, перчатки вратарские, свисток, секундомер, сетка для перевозки и хранения мячей, конус, спортивная форма (волейбольная, баскетбольная, футбольная);

- **гимнастика:** скамейка гимнастическая универсальная, мат гимнастический, мост гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, бревно гимнастическое тренировочное (высокое), стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая универсальная, комплект навесного оборудования (перекладина навесная универсальная брусья навесные для гимнастической стенки, акробат дорожка, тренажёр навесной, мишени для метания), брусья гимнастические параллельные, брусья гимнастические разновысокие, кольца гимнастические, козёл гимнастический, конь гимнастический прыжковый переменной высоты, тумба прыжковая атлетическая, канат для лазания, скакалка, медбол, степ платформа, коврик гимнастический, станок хореографический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, канат для перетягивания, контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей, гантели наборные, мяч набивной (1кг, 2кг, 3кг), мяч малый теннисный, мяч малый мягкий, коврики массажные, контейнер с комплектом игрового инвентаря (кегли, кубики), сетка для переноса малых мячей, пылесос;

- **тренажёры:** тренажёр беговая (электрическая) дорожка, тренажёр эллипсоид , тренажёр на жим лёжа, скамья гимнастическая вертикальная, скамья для прессы

наклонная, штанга разборная (тренировочная), скамейка для жима штанги, стойки для штанги, вибрационный тренажёр,

- **лёгкая атлетика:** стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту; дорожка гимнастическая, дорожка разметочная для прыжков в длину, мяч для метания, щит для метания в цель, барьеры легкоатлетические тренировочные, палочка эстафетная, комплект гантелей, гиря 16кг, граната спортивная для метания, флажки разметочные, рулетка измерительная, грабли для песка, лента финишная, нагрудные номера;

- **стелаж для лыж,** лыжные комплекты (ботинки, крепления, лыжи, лыжные палки), лыжная трасса, нагрудные номера;

- **стол для настольного тенниса,** комплект для настольного тенниса (сетка, ракетки и мячи), набор для бадминтона,

- **шахматы:** набор для игры в шахматы, набор для игры в шашки, шахматные часы;

- **туризм:** палатки туристические (двухместные), рюкзаки туристические, комплект туристский бивуачный, компас, верёвка туристическая,

- **национальные виды спорта:** бита для игры в лапту;

- **дартс;**

- **технические средства:** телевизор с универсальной подставкой, видеомагнитофон с комплектом видеокассет, аудиоцентр с системой озвучивания, радиомикрофон, мегафон, экран, мультимедийный компьютер;

измерительные приборы: пульсометр, шагомер электронный, ступенька универсальная, комплект динамометров ручных, тонометр автоматический, весы медицинские с ростомером;

- **средства доврачебной помощи:** аптечка медицинская;

- **кабинет учителя физической культуры:** стол учителя, кресло учителя, шкаф для одежды, компьютер, принтер.