

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 70»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

МБУ «Школа № 70»

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ «Школа № 70»

О.Б. Жигулевцева

Приказ № 92/2-од от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 – 9 классов

**г.о. Тольятти - 2024**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 8-9 КЛАССЫ**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», 8-9 классы составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МБУ «Школа № 70» и с учетом авторской рабочей программы В. И. Ляха «Физическая культура». 8-9 классы.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 8-9 КЛАССЫ**

#### **Личностные результаты:**

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, 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;

2. 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

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

## **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## **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 учетом 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 легких 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 основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорнодвигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой 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, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8-9 КЛАССЫ**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки:<sup>1</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **Раздел 1. Основы знаний**

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе

*Страницы истории* Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.

Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.

Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.

Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.

Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»

Физическая культура человека

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

*Познай себя*

Росто-весовые показатели.

Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.

Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.

Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.

Составляют личный план физического самовоспитания.

Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.

Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем

организма, на его рост и развитие

Режим дня и его основное содержание.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие

*Здоровье и здоровый образ жизни.*

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг

Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.

Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.

Выполняют основные правила организации распорядка дня.

Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль

*Самоконтроль*

Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.

Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

*Первая помощь при травмах* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах

В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки**

### **Лёгкая атлетика**

#### **Беговые упражнения**

*Овладение техникой спринтерского бега*

##### **7класс**

Высокий старт от 30 до 40 м.

Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Бег на результат 60

Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

*Овладение техникой длительного бега*

## **8 КЛАСС**

### **Раздел 1. Что вам надо знать**

*Физическое развитие человека.* Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание,

восприятие, мышление, воображение, память)

*Самонаблюдение и самоконтроль.* Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

*Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Совершенствование физических способностей

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка

История возникновения и формирования физической культуры

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

## **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы**

### **Футбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча.* Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

*Освоение техники ведения мяча*

*Овладение техникой ударов по воротам*

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*

*Освоение тактики игры*

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*

### **Баскетбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*

*Освоение ловли и передач мяча*

*Освоение техники ведения мяча*

*Овладение техникой бросков мяча.* Броски одной и двумя руками в прыжке

*Освоение индивидуальной техники защиты.* Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей .* Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*

*Освоение тактики игры .* Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) 1 нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам баскетбола.

### **Волейбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

*Освоение техники приёма и передач мяча.* Передача мяча над собой, во встречных колоннах.

Отбивание мяча кулаком через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам волейбола.

*Развитие координационных способностей\** (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)

*Развитие выносливости*

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*

*Освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

*Освоение техники прямого нападающего удара.* Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*

*Освоение тактики игры.* Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

*Знания о спортивной игре.* Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

*Овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

### **Гимнастика**

*Освоение строевых упражнений.* Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.* Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг), тренажёров, эспандеров

*Освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев: подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись; соскок.

*Освоение опорных прыжков.*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

*Освоение акробатических упражнений.* Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

*Развитие координационных способностей*

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости*

*Развитие скоростно-силовых способностей*

*Развитие гибкости*

*Знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки

*Самостоятельные занятия.* Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости

*Овладение организаторскими умениями*

### **Лёгкая атлетика**

*Овладение техникой спринтерского бега.* Низкий старт до 30 м, -от 70 до 80 м,-до 70 м.

*Овладение техникой прыжка в длину*

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.

*Развитие скоростно-силовых способностей*

*Знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья

и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*Самостоятельные занятия.* Правила самоконтроля и гигиены

*Овладение организаторскими умениями.* Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

### **Элементы единоборств**

*Овладение техникой приёмов.* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки

*Развитие координационных способностей.* Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Вытаскивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Силовые упражнения и единоборства в парах

*Знания.* Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах

*Самостоятельные занятия.* Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры

*Овладение организаторскими способностями.* Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

*Освоение техники лыжных ходов.* Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием «Биатлон». Торможение и поворот «плугом»

*Знания.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

## **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями**

*Утренняя гимнастика.* Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами

## **9 КЛАСС**

### **Раздел 1. Что вам надо знать**

<i>Физическое развитие человека</i> Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения
Психические процессы в обучении двигательным действиям	Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)

<p><i>Самонаблюдение и самоконтроль</i> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i> <i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</i> Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p>	<p>Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>
<p><i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>
<p><i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</i></p>	<p>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
<p><i>Совершенствование физических способностей</i></p>	<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>
<p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i></p>	<p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>
<p><i>История возникновения и формирования физической культуры</i></p>	<p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)</p>
<p><i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</i></p>	<p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p>
<p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории</i></p>	<p>Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p>

## Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>	
<b>Баскетбол</b>	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
<i>Освоение ловли и передач мяча</i>	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча
<i>Освоение техники ведения мяча</i>	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча
<i>Овладение техникой бросков мяча</i>	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке
<i>Освоение индивидуальной техники защиты</i>	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата
<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i>	Совершенствование техники
<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	Совершенствование техники
<i>Освоение тактики игры</i>	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей
<b>Футбол</b>	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
<i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.
<i>Освоение техники ведения мяча</i>	Совершенствование техники ведения мяча
<i>Овладение техникой ударов по воротам</i>	Совершенствование техники ударов по воротам
<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i>	Совершенствование техники владения мячом
<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	Совершенствование техники перемещений, владения мячом
<i>Освоение тактики игры</i>	Совершенствование тактики игры
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	Дальнейшее развитие психомоторных способностей
<b>Волейбол</b>	
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
<i>Освоение техники приёма и передач мяча</i>	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры
<i>Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и пере-</i>	Совершенствование координационных способностей

<i>строение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i>	
<i>Развитие выносливости</i>	Совершенствование выносливости
<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</i>	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей
<i>Освоение техники нижней прямой подачи</i>	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
<i>Освоение техники прямого нападающего удара</i>	Прямой нападающий удар при встречных передачах
<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i>	Совершенствование координационных способностей
<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	Совершенствование координационных способностей
<i>Освоение тактики игры</i>	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
<i>Знания о спортивной игре</i>	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
<i>Самостоятельные занятия</i>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
<i>Овладение организаторскими умениями</i>	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
<b>Гимнастика</b>	
<i>Освоение строевых упражнений</i>	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i>	Совершенствование двигательных способностей
<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i>	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров
<i>Развитие координационных способностей</i>	Совершенствование координационных

	способностей
<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i>	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь
<i>Освоение опорных прыжков</i>	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
<i>Освоение акробатических упражнений</i>	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд
<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	Совершенствование скоростно-силовых способностей
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости
<i>Развитие гибкости</i>	Совершенствование двигательных способностей
<i>Знания о физической культуре</i>	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки
<i>Самостоятельные занятия</i>	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости
<i>Овладение организаторскими умениями</i>	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>	
<i>Освоение техники лыжных ходов.</i>	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
<i>Знания.</i>	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах
<b>Лёгкая атлетика</b>	
<i>Овладение техникой спринтерского бега</i>	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей
<i>Овладение техникой прыжка в длину</i>	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину
<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i>	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши до 18 м, девушки – 12-14 м).Бросок набивного мяча

	(юноши – 3 кг, девушки – 2 кг). Двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперед-вверх
<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Совершенствование скоростно-силовых способностей
<i>Знания о физической культуре</i>	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
<i>Самостоятельные занятия</i>	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
<i>Овладение организаторскими умениями</i>	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
<b>Элементы единоборств</b>	
<i>Овладение техникой приёмов</i>	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки
<i>Развитие координационных способностей</i>	Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Силовые упражнения и единоборства в парах
<i>Самостоятельные занятия</i>	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры
<i>Знания</i>	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
<i>Овладение организаторскими способностями</i>	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом
<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>	

<i>Утренняя гимнастика</i>	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами
<i>Выбирайте виды спорта</i>	Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров
<i>Тренировку начинаем с разминки</i>	Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног
<i>Повышайте физическую подготовленность</i>	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость
<b>Бадминтон</b>	
<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i>	Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости
<b>Атлетическая гимнастика</b>	
<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i>	Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки
<i>После тренировки</i>	Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления
<i>Ваш домашний стадион</i>	Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь
<b>Рефераты и итоговые работы</b>	

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
<b><i>Раздел 1: Основы знаний о физической культуре - 1 ч</i></b>		
1.	Т.Б. на уроках физической культуры. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
<b><i>Раздел 2: Физическое совершенствование. Легкая атлетика - 14 ч</i></b>		
2	Техника бега 30 м, 60м. Низкий старт.	1
3	Техника выполнения стартов в беге. Эстафеты.	1
4	Бег 30м на время. Эстафетный бег.	1
5	Техника прыжка в длину с места. Подтягивание.	1
6	Прыжок в длину с места на дальность. Совершенствование техники челночного бега 3X10м.	1
7	Челночный бег 3x10м. на время. Развитие выносливости.	1
8	Подтягивание. Техника бега на длинные дистанции. Метание м\м	1
9	Совершенствование метания м\м с разбега. Бег 2000м	1
10	Бег 60 м на время. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
11	Метание М\М на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
12	Бег 2000м на время. Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений.	1
13	Бег 500м (дев.), 1000м (мал.). Развитие выносливости и силы.	1
14	Бросок набивного мяча (2кг) на дальность. Техника бега с преодолением препятствий.	1
15	Техника смешанного передвижения. П.И. «Часовые и разведчики»	1
<b><i>Раздел 3: Основы знаний о физической культуре. - 1 ч</i></b>		
16	ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь.	1
<b><i>Раздел 4: Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики - 20 ч</i></b>		
17	Строевые упражнения. Выполнение команд «Прямо!», «Пол-оборота!», «Полшага!», «Полный шаг!». Опорный прыжок: согнув ноги (козел в длину, мал.), ноги врозь (дев.).	1
18	Строевые упражнения, поворот в движении. Совершенствование опорного прыжка.	1
19	Строевые упражнения. Акробатическое упражнение: (мальчики- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, дл. кувырок; девочки- мост ) Опорный прыжок.	1
20	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости.	1
21	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. Опорный прыжок (техника).	1
22	Упражнения в висах и упорах (мальчики- подъем в сед ноги врозь). Акробатическая комбинация из освоенных ранее элементов.	1
23	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Круговая тренировка. Прыжки через скакалку(кол-во).	1
24	Висы и упоры (мальчики-из вися на подколенках через стойку на руках	1

	опускание в упор; девочки-из упора опускание вперед в вис присев).Силовые упражнения и единоборства в парах	
25	Упражнения на брусьях и перекладине. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация(техника).	1
26	Развитие гибкости - упражнения с партнёром. Совершенствование упражнений в равновесии и на брусьях.	1
27	Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	1
28	Упражнения на гимнастическом бревне и брусьях (техника). Силовые упражнения.	1
29	Поднимание туловища за 30 сек. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	1
30	Гибкость (наклон вперед). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
31	Освобождение от захватов. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики.	1
32	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мал.), подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор на нижнюю жердь (дев.). Вис на согнутых руках на время.	1
33	Упражнения на перекладине (техника).Виды единоборств. Захваты рук и туловища..	1
34	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения(техника).	1
35	Приседание на одной ноге (кол-во раз). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки через длинную скакалку. Подготовка к контрольной работе №1	1
36	Контрольная работа №1 по разделам "Гимнастика с основами акробатики", "Легкая атлетика"	1
<b>Раздел 5: Физическое совершенствование. Спортивные игры. - 9 ч</b>		
37	ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	1
38	Прыжки через скакалку(кол-во) Техника передачи мяча над собой.	1
39	Техника передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача.	1
40	Вис на согнутых руках на время. Техника передачи мяча в парах через сетку.	1
41	Прием и передачи мяча снизу двумя руками. Владение мячом.	1
42	Отжимания (кол-во). Тактика свободного нападения. Прием подачи.	1
43	Прием и передача мяча (кол-во) Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
44	Закрепление техники перемещений, владения мячом. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий).	1
45	Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача.	1
<b>Раздел 6: Физическое совершенствование. Спортивные игры.. - 3 ч</b>		
46	Приемы борьбы за выгодное положение. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	1
47	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей .Совершенствование техники ведения мяча.	1
48	Совершенствование техники ведения мяча. Вбрасывание мяча из за боковой линии с места и с шагом.	1
<b>Раздел 7: Основы знаний о физической культуре - 1 ч</b>		

49	Правила техники безопасности. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	1
<b>Раздел 8: Физическое совершенствование. Лыжные гонки - 24 ч</b>		
50	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	1
51	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте.	1
53	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1
54	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1
55	Техника одновременного одношажного хода. Способы падения. Прохождение дистанции 1 км	1
56	Игры «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 2 км.	1
57	Преодоление препятствий произвольным способом. Прохождение дистанции 2 км.	1
58	Преодоление препятствий произвольным способом. Прохождение дистанции 2 км	1
59	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км.	1
60	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км	1
61	Поворот «плугом». Игры «Эстафеты с передачей палок»	1
62	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот «плугом».	1
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот «плугом»	1
64	Спуски и торможения (техника). Совершенствование лыжных ходов.	1
65	Прохождение дистанции 3 км. Совершенствование лыжных ходов	1
66	Прохождение дистанции 2 км - на время.	1
67	Техника поворотов на месте и в движении. Совершенствование лыжных ходов.	1
68	Преодоление препятствий. Повороты и подъемы(техника).	1
69	Техника поворота на месте махом. Совершенствование лыжных ходов.	1
70	Техника поворота на месте махом. Совершенствование лыжных ходов	1
71	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игра «Гонки с преследованием».	1
72	Совершенствование лыжных ходов. Преодоление неровностей на склоне.	1
73	Преодоление препятствий произвольным способом. Подъем в гору скользящим шагом. Разучивание конькового хода.	1
<b>Раздел 9: Основы знаний о физической культуре - 1 ч</b>		
74	Основные правила игры в баскетбол. Техника безопасности на уроках.	1
<b>Раздел 10: Физическое совершенствование. Баскетбол - 13 ч</b>		
75	ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
76	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Приемы борьбы за выгодное положение.	1
77	Бросок мяча одной, двумя руками в прыжке. Тактика свободного нападения. Броски в движении	1
78	Отжимание(кол-во) Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1
79	Вырывание и выбивание мяча. Перехват. Штрафные броски.	1
80	Штрафные броски (кол-во). Передачи мяча.	1

81	Позиционное нападение. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Вис на согнутых руках на время.	1
82	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
83	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Бросок в движении (техника).	1
84	Совершенствование техники передачи мяча. Подтягивание (кол-во). Мини баскетбол	1
85	Перехват мяча. Челночный бег. Подготовка к контрольной работе №2	1
86	Контрольная работа №2 по разделам "Лыжные гонки", "Спортивные игры"	1
87	Прыжок в длину с места на дальность. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
<b>Раздел 11: Физическое совершенствование. Легкая атлетика. - 15 ч</b>		
88	ТБ. Челночный бег 3x10м. на время. Совершенствование эстафетного бега.	1
89	Бег 30м. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	1
90	Бег 60м. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.	1
91	Совершенствование техники метания мяча (150гр) с разбега. Прыжки в длину с места на дальность.	1
92	Совершенствование техники спринтерского бега (30м, 60м). Метание мяча (150гр) с разбега.	1
93	Бег 2000м на время Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений. Метание мяча с разбега на дальность	1
94	Прыжковые упражнения. Бег 60 м.	1
95	Эстафетный бег. Бег с ускорением с высокого старта от 30 до 80 м.	1
96	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12м.	1
97	Преодоление полосы препятствий. Бег 300м на время.	1
98	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.	1
99	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
100	Техника бега на длинную дистанцию	1
101	Прыжки, многоскоки. ОФП.	1
102	Кросс 15 минут. Подвижная игра « Третий лишний»	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102 часа</b>

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
<b>Раздел 1: Основы знаний о физической культуре - 1 ч</b>		
1.	Т.Б. на уроках физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.	1
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование. Легкая атлетика - 14 ч</b>		
2	Техника бега 30м, 60м. Техника спринтерского бега.	1
3	Бег на выносливость до 15 мин. Эстафетный бег.	1

4	Бег 30 м на время. Совершенствование финиширования, старта в беге, стартового разгона. Подтягивание.	1
5	Подтягивание (кол-во). Техника прыжка в длину с места.	1
6	Прыжок в длину с места на дальность. Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	1
7	Челночный бег 3x10м на время. Развитие выносливости.	1
8	Техника бега на длинные дистанции. Метание мяча весом 150г.	1
9	Совершенствование метания мяча с разбега. Техника эстафетного бега.	1
10	Бег 60 м на время. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
11	Метание малого мяча на дальность. Бег 2000м	1
12	Бег 2000м на время. Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений.	1
13	Бег 500м (дев.), 1000м (мал.). Развитие выносливости и силы.	1
14	Техника бега с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча (2кг) на дальность.	1
15	Техника смешанного передвижения. П.И. «Часовые и разведчики»	1
	<b>Раздел 3: Основы знаний о физической культуре. - 1 ч</b>	
16	ТБ на уроках гимнастики. Страховка и помощь. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1
	<b>Раздел 4: Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. – 20ч</b>	
17	Опорный прыжок: согнув ноги (козел в длину, мал.), ноги врозь (дев.). Разучивание строевых упражнений (переход с шага на ходьбу).	1
18	Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Совершенствование опорного прыжка.	1
19	Строевые упражнения. Разучивание акробатических упражнений (равновесие, выпад вперед, мост, длинный кувырок) Опорный прыжок.	1
20	Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	1
21	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок (техника).Акробатические упражнения.	1
22	Упражнения в висах и упорах (мальчики- подъём переворотом в упор махом и силой). Акробатическая комбинация из освоенных ранее элементов.	1
23	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Круговая тренировка. Вис на согнутых руках на время.	1
24	Висы и упоры (мальчики-подъём махом вперёд в сед ноги врозь; девочки- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь). Силовые упражнения и единоборства в парах	1
25	Акробатическая комбинация(техника). Упражнения на брусках и перекладине. Развитие координационных способностей.	1
26	Развитие гибкости - упражнения с партнёром. Совершенствование упражнений в равновесии и на брусках.	1
27	Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне и перекладине.	1
28	Упражнения на гимнастическом бревне и брусках (техника). Силовые упражнения.	1
29	Поднимание туловища за 30 сек.Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	1
30	Гибкость (наклон вперед). Эстафеты и игры с использованием	1

	гимнастических упражнений и инвентаря.	
31	Освобождение от захватов. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики.	1
32	Приседание на одной ноге(кол-во) Подъем переворотом в упор силой из виса (мал.), подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор на нижнюю жердь (дев.).	1
33	Полоса препятствий из элементов прикладной гимнастики.	1
34	Прыжки через скамейку(кол-во раз)Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки через длинную скакалку.	1
35	Отжимания на брусьях(мал.) Виды единоборств. Захваты рук и туловища. Подготовка к контрольной работе №1	1
36	Контрольная работа №1 по теме: "Гимнастика с основами акробатики", "Легкая атлетика"	1
<b>Раздел 5: Физическое совершенствование Спортивные игры. Волейбол - 9 ч</b>		
37	ТБ на уроках спортивных игр. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	1
38	Вис на согнутых руках на время. Техника передачи мяча у сетки и в прыжке.	1
39	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра в защите.	1
40	Прыжки через скакалку (кол-во) Техника передачи мяча в парах через сетку.	1
41	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
42	Отжимания (кол-во). Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	1
43	Прием и передача мяча (кол-во). Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
44	Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача.	1
45	Закрепление техники перемещений, владения мячом. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий).	1
<b>Раздел 6: Физическое совершенствование. Спортивные игры - 3 ч</b>		
46	Приемы борьбы за выгодное положение. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
47	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей .Совершенствование техники ведения мяча.	1
48	Футбол по упрощённым правилам.	1
<b>Раздел 7: Основы знаний о физической культуре 1 - 1 ч</b>		
49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
<b>Раздел 8: Физическое совершенствование. Лыжная подготовка - 24 ч</b>		
50	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
51	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
53	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	1
54	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1
55	Прохождение дистанции 1 км. Попеременный четырехшажный ход.	1
56	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1

57	Игры «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 2 км.	1
58	Преодоление препятствий произвольным способом. Прохождение дистанции 2 км.	1
59	Преодоление препятствий произвольным способом. Прохождение дистанции 2 км	1
60	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км.	1
61	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км	1
62	Поворот «плугом». Игры «Эстафеты с передачей палок».	1
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот «плугом».	1
64	Торможение и поворот «плугом». Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
65	Спуски и торможения (техника). Совершенствование лыжных ходов.	1
66	Прохождение дистанции 3 км. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
67	Прохождение дистанции 2 км - на время.	1
68	Техника поворотов на месте и в движении. Совершенствование лыжных ходов.	1
69	Повороты и подъемы(техника).Преодоление контруклона.	1
70	Техника поворота на месте махом. Совершенствование лыжных ходов.	1
71	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игра «Гонки с преследованием».	1
72	Совершенствование лыжных ходов. Преодоление неровностей на склоне.	1
73	Преодоление препятствий произвольным способом. Подъем в гору скользящим шагом. Коньковый ход.	1
	<b><i>Раздел 9: Основы знаний о физической культуре 1 - 1 ч</i></b>	
74	Техника безопасности на уроке. Основные правила игры в баскетбол.	1
	<b><i>Раздел 10: Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол - 13 ч</i></b>	
75	ТБ на уроках спортивных игр. Терминология спортивной игры. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
76	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
77	Тактика свободного нападения. Броски в движении.	1
78	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1
79	Вырывание и выбивание мяча. Штрафные броски. Вис на согнутых руках на время.	1
80	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Штрафные броски (кол-во).	1
81	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
82	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Бросок в движении (техника).	1
83	Подтягивание (кол-во)Совершенствование техники передачи мяча.	1
84	Перехват мяча. Мини баскетбол. Приседания (кол-во).	1
85	Отжимание (кол-во) Челночный бег. Позиционное нападение. Перехват. Подготовка к контрольной работе №2	1
86	Контрольная работа №2 по теме: "Лыжные гонки", "Спортивные игры"	1
87	Прыжок в длину с места на дальность. Игра в баскетбол по упрощённым	1

	правилам.	
<b>Раздел 11: Физическое совершенствование. Легкая атлетика. - 15 ч</b>		
88	ТБ. на уроках. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Совершенствование прыжков.	1
89	Челночный бег 3x10м. на время. Совершенствование эстафетного бега.	1
90	Совершенствование техники метания мяча (150гр) с разбега. Прыжки в длину с места на дальность.	1
91	Совершенствование техники спринтерского бега ( 30м, 60м). Метание мяча (150гр) с разбега.	1
92	Метание мяча с разбега на дальность. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений.	1
93	Бег 60 м. на время. Прыжковые упражнения.	1
94	Бег 2000м на время. Эстафетный бег..	1
95	Бег 100м. Бег с ускорением с высокого старта от 30 до 80 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12м.	1
96	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через скакалку за 30с	1
97	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений. Бег 300м на время.	1
98	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
99	Техника бега на длинную дистанцию	1
100	Прыжки, многоскоки. ОФП.	1
101	Кросс 15 минут. Подвижная игра.	1
102	Беговые упражнения. Эстафета.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102 часа</b>