

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 8» г. Дальнегорска

«Согласовано»

Заместитель директора  
школы по УВР

Малёваная

Н.И. Малёваная

« 30 » августа 2017 г.

«Утверждаю»

Директор школы



Горшков

Приказ № 74/3т

« 31 » 08 2017 г.

Рабочая программа

По курсу «Физическая культура»

9 класс

Сроки реализации 2017 – 2018гг.

Учитель: Плискина Юлия Игоревна, первая квалификационная категория.

## Пояснительная записка.

Данная программа составлена на основе закона РФ об образовании № 273-ФЗ от 29.12. 2012г, федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования и науки от 05.03.2004г. №1089), базисного учебного плана утверждённого приказом министерства образования 09.03.2004г., № 1213 и примерной образовательной программы для общеобразовательных школ, рекомендованной министерством образования и науки РФ В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Вид реализуемой программы – основная общеобразовательная

**Цель** физического воспитания: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Межпредметная связь: биология, ОБЖ.

Принципы отбора и формирования содержания курса: Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовая часть составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физического воспитания. Вариативная часть (конькобежная подготовка) обусловлена особенностями работы (материально- технической базой) школы.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе знания о человеке, знания об обществе.

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

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

Обучение в среднем школьном возрасте наиболее тесно связано с развитием координационных способностей, в 8 классе увеличивается количество часов отведённых на

освоение темы «Волейбол» (как наиболее координационно-сложные двигательные действия). Также увеличивается время на развитие выносливости (раздел «кроссовая подготовка»).

## Критерии оценки техники владения двигательными действиями

(умениями и навыками)

*Оценка «5»* — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

*Оценка «4»* — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

*Оценка «3»* — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, и комбинированный.

Вариативная часть данной программы предусматривает конькобежную подготовку. В связи с тем, что уроки проводятся на хоккейной площадке, больше внимания уделяется технике движений и развитию таких физических качеств, как координация и выносливость.

## Требования к уровню подготовки учеников окончивших 8 класс.

### знать/понимать

- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
- Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений
- Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма
- Психические процессы в обучении двигательным действиям
- Самоконтроль при занятии физическими упражнениями
- Основы обучения и самообучения двигательным действиям

### уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в соревновательной деятельности.
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- самоконтроля и самостраховка во время занятий физическими упражнениями
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Примерное распределение времени на разделы учебной программы

(сетка часов).

Раздел и темы	Содержание	Всего часов
<b>Раздел №1</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>
Тема 1	Строевые упражнения	1
Тема 2	Упражнения в равновесии	2
Тема 3	Висы и упоры	3
Тема 4	Акробатика	3
Тема 5	Опорный прыжок	2
Тема 6	Прикладные упражнения	1
<b>Раздел №2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>34</b>
Тема 1	Баскетбол	11
Тема 2	Волейбол	23
<b>Раздел №3</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>30</b>
Тема 1	Бег на длинные и короткие дистанции	8
Тема 2	Прыжки в длину и высоту с разбега	12
Тема 3	Метания мяча на дальность и в цель.	10
<b>Раздел № 4</b>	<b>Конькобежная подготовка</b>	<b>18</b>
<b>Раздел №5</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>
Тема 1	Бег на выносливость	5
Тема 2	Преодоление препятствий	3
<b>Раздел №6</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе уроков</b>

### Содержание учебного предмета.

#### Раздел №1 Гимнастика 12 час

Тема 1. Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

Тема 2. Упражнения в равновесии: повороты на носках и полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись.

Тема 3. Висы и упоры: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с порой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Тема 4. Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках – Ю. Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад – д

Тема 5. Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см) – ю. прыжок боком с поворотом на 90гр. (конь в ширину, высота 110см) – д.

Тема 6. Лазанье по канату, бросок набивного мяча, многоскоки, поднимание ног до угла 90гр. из виса(д) и угол в упоре на брусьях (м)., прыжки со скакалкой.

**Знать/ понимать:** правила безопасности при занятиях гимнастикой, правила выполнения страховки и само страховки

**Уметь выполнять:** строевые упражнения; упражнения в равновесии; висы и упоры; акробатические упражнения; опорный прыжок.

## Раздел № 2 Спортивные игры 34 час

Тема 1. **Баскетбол:** (11 час) Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости, броски одной и двумя руками с места и в движении (после остановки, после ведения). Ведение мяча с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача одной рукой снизу. Тактика свободного нападения нападение быстрым прорывом (3:2), позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощённым правилам.

**Знать/понимать:** правила безопасности при занятиях с/и.; способы перемещения, ловли и передачи мяча; правила игры.

**Уметь выполнять:** перемещения, ловлю и передачи мяча; играть по упрощённым правилам.

Тема 2. **Волейбол:** (23 час) стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком лицом, и спиной вперед, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, нижняя прямая подача, приём подачи, отбивание мяча кулаком через сетку, тактика свободного нападения, комбинация из освоенных элементов (приёма, передачи, удара), прямой нападающий удар, позиционное нападение с изменения позиций игроков.

**Знать/понимать:** правила безопасности при занятиях с/и.; способы перемещения, приема и передачи мяча; правила игры.

**Уметь выполнять:** перемещения, приемы и передачи мяча; играть по упрощённым правилам

## Раздел № 3 Лёгкая атлетика. 30 час.

Тема 1. Бег на короткие и длинные дистанции: высокий и низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег, бег на выносливость, бег 30м, бег 60м, бег 2000 м, челночный бег, бег с

преодолением препятствий, эстафеты.

Тема 2. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1м) с расстояния 12 -14 м; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, ловля набивного мяча двумя руками; метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.

Тема 3. Прыжки в длину и в высоту: прыжки в длину с 9 -11 шагов разбега, прыжки в высоту с 5- 7 шагов разбега, прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой

**Знать/понимать:** технику безопасности на уроках физкультуры; влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

**Уметь выполнять:** низкий старт; бегать с максимальной скоростью; выполнять прыжки в длину с разбега и метание мяча на дальность и в цель; длительный бег.

#### Раздел № 4. **Конькобежная подготовка.** 18 час.

Тема I. Конькобежная подготовка: посадка конькобежца, катание по прямой и по повороту, торможение, падения, повороты в движении, фигурное катание. Бег на выносливость.

**Знать/понимать:** правила безопасности при занятиях конькобежной подготовкой; требования к одежде и обуви; значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям

**Уметь выполнять:** повороты, бег, падения, торможения.

#### Раздел № 5. **Кроссовая подготовка.** 8 час.

Тема 1. Кроссовая подготовка: преодоление препятствий на местности; кросс до 15мин; круговая тренировка. Бег в гору и под гору.

Тема 2. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, бег и прыжки по разметкам

**Знать/понимать:** Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям

**Уметь:** преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, длительно бегать

#### Раздел № 6. **Основы знаний.**

1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений
3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма
4. Психические процессы в обучении двигательным действиям
5. Самоконтроль при занятии физическими упражнениями



## Календарно тематическое планирование

№ урока	Дата ( ) дата по факту	Тема	Планируемый результат
№1		<b>Лёгкая атлетика:</b> техника безопасности на уроках физкультуры. Спринтерский бег. Высокий старт, разгон. Подвижные игры.	- развитие скорости, координации. - формирование основ безопасного поведения во время занятий физической культурой. - освоение техники спринтерского бега. - закрепление техники высокого старта и стартового разгона.
№2		Измерение ч.с.с. высокий старт. Бег с максимальной скоростью от 15м. до 30м. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Подвижные игры.	- развитие скорости, координации. - овладение умением измерять ч.с.с. - совершенствование техники высокого старта - освоение техники метания мяча на дальность. -закрепление навыка бега на короткие дистанции.
№3		Низкий старт. Бег с максимальной скоростью от 20 до 40м. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	- развитие скорости, координации. - освоение техники низкого старта - закрепление техники метания мяча на дальность с укороченного и полного разбега.
№4		Бег 30м (тест). Метание мяча на дальность с 5 шагов. Подтягивание. Подвижные игры.	- развитие скорости, координации. - определение уровня развития о.ф.к. (скорости). - закрепление техники метания мяча на дальность с 5 шагов и техники низкого старта
№5		Бег 60м (учёт). Метание мяча. Подвижные игры.	- развитие скорости, координации. - учёт результата в беге на 60м. - совершенствование техники метания мяча.
№6		Метание мяча на дальность (учёт) Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	- развитие силы, координации. - учёт результата в метании мяча на дальность - освоение различных способов прыжков со скакалкой
№7		Прыжки в длину с разбега (разбег и отталкивание). Подвижные игры.	- развитие координации, скоростно-силовых качеств.



			- освоение техники прыжка в длину с разбега, подбор разбега.
№8		Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	- развитие координации, скоростно-силовых качеств. - разучивание техники прыжка в длину с разбега (полёт, приземление).
№9		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.	- развитие координации, скоростно-силовых качеств. - разучивание техники метания мяча в горизонтальную цель 1X1м, с 14м-д, 18м.-ю - совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
№10		Прыжки в длину с разбега (учёт). Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.	- развитие координации, скоростно-силовых качеств. - учёт результата в прыжках в длину с разбега. - закрепление техники метания мяча в горизонтальную цель.
№11		Метание мяча в горизонтальную цель (учёт). Эстафетный бег. Подвижные игры.	- развитие координации, скорости. - освоение техники эстафетного бега - учёт результата в метании мяча в цель.
№12		Эстафетный бег. Прыжки со скакалкой (учёт). Подвижные игры.	- развитие координации, скорости. - закрепление техники эстафетного бега - учёт результата в прыжках со скакалкой (за 1 мин).
№13 (1)		<b>Кроссовая подготовка:</b> техника безопасности. История возникновения и развития физической культуры. Наклон из положения сидя (тест). Подвижные игры.	- развитие координации, выносливости. - определение уровня развития гибкости - формирование знаний об истории возникновения и развития физической культуры.
№ 14 (2)		Старт группой. Бег на выносливость 6 мин. (тест). Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Подвижные игры.	- развитие выносливости, силы, координации. - освоение старта группой. - определение уровня развития выносливости - формирование знаний предупреждении травматизма и оказании первой помощи при травмах и ушибах.
№ 15 (3)		Бег в гору и под гору. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.. Подвижные игры.	- развитие выносливости, силы, координации. - освоение техники бега в гору и под гору - формирование знаний - основы обучения и самообучения двигательным действиям

№16 (4)	Многоскоки. Преодоление препятствий на местности. Подвижные игры.	- развитие выносливости, силы, координации. - освоение техники преодоления препятствий (перепрыгивание, перелезание, подлаз и др.)
№17 (13)	<b>Лёгкая атлетика:</b> техника безопасности. Подтягивание (тест). Челночный бег. Многоскоки. Подвижные игры	- развитие координации, скорости и силы. - определение уровня развития силы. - освоение техники челночного бега. - определение результата в многоскоках (8 прыжков, м.)
№18 (14)	Челночный бег 3X10м (тест). Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	- развитие координации, скорости и силы. - определение уровня развития координации. - совершенствование техники челночного бега. - разучивание техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы.
№19 (15)	Прыжки в длину с места (тест) Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	- развитие координации, скорости и силы. - определение уровня развития скоростно-силовых качеств. - определение результата в броске мяча.
№20 (1)	<b>Баскетбол:</b> техника безопасности при занятиях. Стойки и перемещения. Ведение, передачи одной и двумя руками с пассивным сопротивлением защитника.	- развитие силы, координации, выносливости. - освоение техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. - формирование безопасного поведения во время занятий спортивными играми. - проверка домашнего задания.
№21 (2)	Броски одной и двумя руками в прыжке и в движении с пассивным противодействием. (расстояние до корзины 4,80м. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	- развитие силы, координации, выносливости. - освоение техники броска одной и двумя руками в прыжке и в движении с пассивным противодействием. - совершенствование ведения мяча.
№22 (3)	Ведение ведущей и не ведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).	- развитие силы, координации, выносливости. - совершенствование ведения мяча. - совершенствование ведения, передач, ловли, бросков мяча.
№23 (4)	Ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача одной рукой снизу. Учебная игра.	- развитие силы, координации, выносливости. - освоение техники ловли катящегося мяча на месте и в движении, передачи одной рукой снизу

№24 (5)		Ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача одной рукой снизу. Штрафной бросок. Учебная игра.	- развитие силы, координации, выносливости. - закрепление техники ловли катящегося мяча на месте и в движении, передачи одной рукой снизу - совершенствование техники штрафного броска
№25 (6)		Комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков). Перехват мяча. Учебная игра.	- развитие силы, координации, выносливости. - совершенствование ведения, передач, ловли, бросков мяча. - освоение техники перехвата мяча.
№26 (7)		Комбинации из освоенных элементов. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2), Учебная игра.	- развитие силы, координации, выносливости. - закрепление техники перехвата мяча. - овладение тактикой свободного нападения, нападения быстрым прорывом
№27 (8)		Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Учебная игра.	- развитие силы, координации, выносливости. - овладение тактикой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях
№28 (9)		Комбинация из освоенных элементов. Взаимодействие трёх игроков (малая восьмёрка и тройка) Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	- развитие координации, выносливости. - совершенствование освоенных элементов. - овладение тактикой взаимодействия трёх игроков. - ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол.
№29 (10)		Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	- развитие координации, выносливости. - совершенствование освоенных элементов. - ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол.
№30 (11)		Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Сгибание рук в упоре лёжа	- развитие координации, выносливости. - совершенствование освоенных элементов. - ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол. - проверка домашнего задания
№31 (1)		<b>Гимнастика:</b> техника безопасности. Первая помощь при травмах во время занятий гимнастикой. Ю - висы и упоры, акробатика. Д - упр. в равновесии, опорный прыжок, ноги врозь (через козла).	- развивать силу, гибкость, координацию - формирование знаний о безопасном поведении при занятиях гимнастикой и оказании медицинской помощи. - освоение элементов упражнений: Д- в равновесии (повороты на носках и в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись) и опорный прыжок.

			- освоение элементов Ю– в висах и упорах (из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев), акробатике (кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках.).
№32 (2)		Страховка и помощь во время занятий. Ю - висы и упоры, акробатика. Д - упр. в равновесии, опорный прыжок.	- развивать силу, гибкость, координацию - освоение правил оказания страховки и помощи во время занятий. - закрепление умений: Д – в выполнении упр. в равновесии ( комбинация элементов), и опорном прыжке; Ю - в висах и упорах (передвижение в висе), акробатике (стойка на голове с согнутыми ногами).
№33 (3)		Ю - висы и упоры, акробатика. Д - упр. в равновесии, опорный прыжок	- развивать силу, гибкость, координацию - совершенствование: Д – упр. в равновесии (комбинация элементов), опорного прыжка. Ю-висов и упоров, акробатики (комбинация элементов).
№34 (4)		Ю - висы и упоры, акробатика. Д - упр. в равновесии, опорный прыжок.	- развивать силу, гибкость, координацию - совершенствование: Д – упр. в равновесии (комбинация элементов), опорного прыжка. Ю - висов и упоров, акробатики (комбинация элементов).
№35 (5)		Ю - висы и упоры, акробатика. Д - упр. в равновесии, опорный прыжок.	- развивать силу, гибкость, координацию - совершенствование: Д – упр. в равновесии (комбинация элементов), опорного прыжка. Ю - висов и упоров, акробатики (комбинация элементов).
№36 (6)		Ю - висы и упоры, акробатика. Д - упр. в равновесии, опорный прыжок.	- развивать силу, гибкость, координацию - совершенствование: Д – упр. в равновесии (комбинация элементов), опорного прыжка. Ю - висов и упоров, акробатики (комбинация элементов).
№37 (7)		Д - упражнения в равновесии (учет), акробатика. Ю - акробатика, опорный прыжок (ноги врозь, козел 115см.).	- развивать силу, гибкость, координацию Д – учёт навыка в упражнениях в равновесии, совершенствование упр. акробатики. Ю -освоение техники выполнения опорного прыжка, совершенствование акробатических упражнений.
№38 (8)		Д - акробатика, висы и упоры (брусья). Ю - акробатика (учет), опорный прыжок.	-развивать силу, гибкость, координацию Ю - учёт навыка в акробатике, совершенствовать опорный прыжок.

			Д - освоение элементов упражнений на брусьях( из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с порой на верхнюю жердь), совершенствование акробатических упр.
№39 (9)		Д - акробатика, висы и упоры. Ю - опорный прыжок, висы упоры (брусья)	- развивать силу, гибкость, координацию Д – совершенствование акробатических упражнений, закрепление упр. в висах и упорах (комбинация элементов). Ю – освоение техники упражнения на брусьях (подъем махом назад в сед ноги врозь), совершенствование опорного прыжка.
№40 (10)		Д – акробатика , висы и упоры. Ю - опорный прыжок (учёт), висы и упоры	- развивать силу, гибкость, координацию Д – совершенствование акробатики (комбинация элементов), комплекс упражнений на брусьях. Ю – учёт навыка в опорном прыжке, совершенствование упражнений на брусьях.
№41 (11)		Д – акробатика (учёт), висы и упоры. Ю - висы и упоры	- развивать силу, гибкость, координацию Д - учёт навыка в акробатике (комбинация элементов), комплекс упражнений на брусьях. Ю - совершенствование упражнений на брусьях.
№42 (12)		Д – висы и упоры , акробатика. Ю – висы и упоры, акробатика.	- развивать силу, гибкость, координацию Д – совершенствование упражнений в висах и упорах, освоение техники кувырка назад в полушпагат (дополнительно). Ю – совершенствовать упражнения на брусьях, акробатические упражнения.
№43 (13)		Д – висы и упоры (учёт), акробатика. Ю – висы и упоры, акробатика.	- развивать силу, гибкость, координацию Д – учёт навыка в выполнении упражнений на брусьях (комбинация элементов), освоение техники кувырка назад в полушпагат (дополнительно). Ю – совершенствовать упражнения на брусьях, акробатические упражнения.
№44 (14)		Д – акробатика. Ю - висы и упоры (учёт)	- развивать силу, гибкость, координацию Ю – учёт навыка в упражнениях на брусьях (комбинация элементов). Д – закрепление кувырка назад в полушпагат; мост из положения стоя, с помощью.
№45 (15)		Совершенствование физических способностей. Строевые упражнения.	- развивать координацию, силу - формирование знаний о совершенствовании физических

		Лазанье по канату, запрыгивание на высоту. Подвижные игры.	способностей. - разучивание команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево - сочетание движений руками с маховыми движениями ногами, с приседаниями, с поворотом - освоение техники лазанья по канату без помощи ног и техники запрыгивания на высоту
№46 (16)		Психические процессы в обучении двигательным действиям. Строевые упражнения. Лазанье по канату, запрыгивание на высоту	- развивать координацию, силу - формирование знаний о психических процессах в обучении двигательным действиям. - закрепление команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево - закрепление техники лазанья по канату без помощи ног и техники запрыгивания на высоту
№47 (17)		Строевые упражнения. Бросок набивного мяча. Поднимание ног до угла 90гр. из виса(д) и угол в упоре на брусьях (м). Полоса препятствия. Подвижные игры.	- развивать координацию, силу - освоение техники броска набивного мяча из положения сидя и строевого шага. - освоение прикладных упражнений: д - поднимание ног до угла 90гр. из виса и угол в упоре на брусьях - м. - преодоление полосы из 5 препятствий
№48 (18)		Полоса препятствий. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	- развивать координацию, силу, выносливость - проверка домашнего задания - проверка результата в прыжках со скакалкой (сравнить с предыдущим).
№49 (1)		<b>Конькобежная подготовка:</b> техника безопасности. Требования к одежде и обуви. Посадка конькобежца. Катание по прямой и по повороту. Подвижные игры.	- развивать координацию, выносливость - формирование безопасного поведения при занятиях конькобежной подготовкой - формирование знаний о требованиях к одежде и обуви. -закрепление техники посадки конькобежца, катания по прямой и по повороту.
№50 (2)		Бег по повороту. Падения, повороты в движении. Фигурное катание. Подвижные игры.	- развивать координацию, выносливость - освоение техники бега по повороту. -закрепление техники посадки конькобежца и поворотов переступанием. - закрепление техники падения.
№51 (3)		Повороты в движении. Бег по повороту. Подвижные игры. Фигурное катание.	- развивать координацию, выносливость

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники поворота кругом в движении.</li> <li>-закрепление техники бега, по повороту и по прямой.</li> </ul>
№52 (4)		Бег по повороту. Скоростной бег до 500м. Подвижные игры. Фигурное катание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать координацию, выносливость</li> <li>- закрепление техники поворота кругом в движении.</li> <li>-совершенствование техники бега, по повороту и по прямой.</li> </ul>
№53 (5)		Физическая культура и олимпийское движение в России. Бег до 600м. фигурное катание. Подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать координацию, выносливость</li> <li>- формирование знаний о физической культуре и олимпийском движении в России.</li> <li>-закрепление техники поворота кругом в движении, бега по повороту</li> </ul>
№54 (6)		Олимпиады современности: странички истории. Торможение переступанием и повороты переступанием и в движении. Бег до 800м. Подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать координацию, выносливость</li> <li>- формирование знаний «Олимпиады современности: странички истории».</li> <li>- освоение техники торможения переступанием</li> <li>-закрепление техники выполнения поворотов на месте переступанием и в движении кругом.</li> </ul>
№55 (7)		Бег на выносливость до 1000м. Повороты переступанием. Фигурное катание. Подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать координацию, выносливость</li> <li>- совершенствование техники поворота переступанием (учёт).</li> <li>-закрепление техники торможения переступанием и бега по прямой</li> </ul>
№56 (8)		Бег на выносливость до 1000м. (учёт). Фигурное катание. Подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать координацию, выносливость</li> <li>- совершенствование техники бега на длинные дистанции</li> </ul>
№57 (9)		Фигурное катание. Подвижные игры. Катание до 5мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать координацию, выносливость</li> <li>- совершенствование бега по повороту, по прямой, поворотов и торможения переступанием</li> </ul>
№58 (10)		Фигурное катание. Подвижные игры. Катание до 6мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать координацию, выносливость</li> <li>- совершенствование бега по повороту, по прямой, поворотов и торможения переступанием</li> </ul>

№59 (11)		Скольжение на 1 ноге более 20м. (учёт). Катание до 7 мин. Фигурное катание. Подвижные игры.	- развивать координацию, выносливость - совершенствование техники скольжения на 1 ноге - совершенствование освоенных элементов фигурного катания
№60 (12)		Катание спиной вперёд (1 круг). Бег 300м (учёт) Фигурное катание. Подвижные игры.	- развивать координацию, выносливость - совершенствование освоенных элементов фигурного катания - учитывание результата в беге на 300м.
№61 (1)		<b>Спортивные игры: волейбол.</b> Техника безопасности при занятиях с/и. Стойка игрока, перемещения в стойке, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подготовительная игра. Приседание на 1 ноге	- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств -формирование навыков безопасного поведения во время занятий спортивными играми -освоение стойки игрока и перемещений в стойке (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) - освоение техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед -проверка домашнего задания
№62 (2)		Передвижения. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, приём мяча снизу. Подготовительная игра.	- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств - освоение техники приёма мяча снизу двумя руками - закрепление техники передачи мяча над собой и в парах - совершенствование перемещений (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.)
№63 (3)		Приём мяча снизу. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, Подготовительная игра.	- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств - закрепление техники приёма мяча – совершенствование техники передачи сверху
№64 (4)		Приём мяча снизу. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, Подготовительная игра.	- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств - совершенствование техники приёма мяча снизу и передачи сверху
№65 (5)		Нижняя прямая подача, приём подачи. Передача мяча сверху через сетку. Передачи мяча над собой снизу и сверху. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств - освоение техники нижней прямой подачи - совершенствование техники передачи мяча сверху и приёма мяча - освоение передачи мяча через сетку (снизу и сверху) - овладение правилами игры
№66 (6)		Нижняя прямая подача, приём подачи, отбивание мяча кулаком через сетку. Передачи мяча над собой	- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств -освоение техники отбивания мяча кулаком через сетку



		снизу и сверху. Учебная игра.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление техники нижней прямой подачи</li> <li>- совершенствование техники передачи и приёма мяча</li> <li>- овладение правилами игры</li> </ul>
№67 (7)		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, приём подачи. Передачи в парах. Передача мяча над собой снизу и сверху. Учебная игра.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств</li> <li>- совершенствование техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки, передачи сверху и снизу, приёма мяча, отбивания мяча кулаком через сетку</li> <li>- овладение правилами игры</li> </ul>
№68 (8)		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, приём подачи. Передачи в парах. Передача мяча над собой снизу и сверху. Учебная игра.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств</li> <li>- совершенствование техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки, передачи сверху и снизу, приёма мяча, отбивания мяча кулаком через сетку</li> <li>- овладение правилами игры</li> </ul>
№69 (9)		Нижняя прямая подача (учёт). Передачи мяча над собой снизу и сверху. Учебная игра.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств</li> <li>- учитывание результата в выполнении нижней прямой подачи</li> <li>- совершенствование передачи мяча в парах и над собой</li> <li>- овладение правилами игры</li> </ul>
№70 (10)		Нападающий удар, передачи мяча в парах и над собой снизу и сверху (учёт). Учебная игра.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств</li> <li>- освоение техники выполнения нападающего удара</li> <li>- совершенствование передачи мяча в парах и над собой</li> <li>- овладение правилами игры</li> </ul>
№71 (11)		Нападающий удар при встречных передачах, передачи мяча в парах и над собой снизу и сверху (учёт). Учебная игра.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств</li> <li>- закрепление техники выполнения нападающего удара при встречных передачах</li> <li>- учитывание результата в выполнении передачи мяча над собой</li> <li>- овладение правилами игры</li> </ul>
№72 (12)		Нападающий удар, передачи мяча в парах и над собой снизу и сверху (учёт). Учебная игра.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств</li> <li>- совершенствование техники выполнения нападающего удара</li> <li>- учитывание результата в выполнении передачи мяча над собой</li> <li>- овладение правилами игры</li> </ul>
№73 (13)		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств</li> <li>- освоение техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча сверху, стоя спиной к цели</li> </ul>
№74 (14)		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств</li> <li>- закрепление техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча сверху, стоя спиной к цели</li> </ul>

№75 (15)		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Комбинация элементов.	- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств - совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча сверху, стоя спиной к цели
№76 (16)		Комбинация элементов: приём передача, удар	- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств - совершенствование освоенных элементов - развитие мышления (оценить ситуацию, выполнить оптимальное двигательное действие).
№77 (17)		Комбинация элементов: приём передача, удар	- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств, мышления - совершенствование освоенных элементов
№78 (18)		Комбинация элементов техники перемещений и владение мячом	- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств, мышления - совершенствование освоенных элементов
№79 (19)		Комбинация элементов техники перемещений и владение мячом	- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств, мышления - совершенствование освоенных элементов
№80 (20)		Тактика игры в нападении в зоне 3. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств - овладение тактикой нападения в зоне 3 - овладение правилами игры
№81 (21)		Игра в защите. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств - овладение тактикой игры в защите. - овладение правилами игры
№82 (22)		Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств - овладение тактикой позиционного нападения - овладение правилами игры
№83 (1)		<b>Кроссовая подготовка</b> :техника безопасности. Преодоление вертикальных препятствий. Челночный бег (тест). Сгибание рук в упоре лёжа Подвижные игры.	- развитие выносливости, силы. - освоение техники и способов преодоления вертикальных препятствий. - определение уровня развития о.ф.к. (координации). - проверка домашнего задания.
№84 (2)		Преодоление горизонтальных препятствий.	- развитие выносливости, силы. - освоение техники и способов преодоления вертикальных

		Бег на выносливость. Прыжки в длину с места (тест). Подвижные игры.	препятствий. - определение уровня развития о.ф.к. (скоростно-силовых).
№85 (3)		Бег на выносливость до 800 м. Подвижные игры. Наклон из положения сидя (тест).	- развитие выносливости, силы. - определение уровня развития о.ф.к. (гибкости)
№86 (4)		Бег на выносливость 4 мин. Бросок набивного мяча Подвижные игры.	- развитие выносливости, силы. - освоение техники броска набивного мяча двумя руками с 2-4 шагов (ю -3 кг., д – 2 кг.)
№87 (5)		Бег на выносливость 6 мин. (тест). Подвижные игры.	- развитие выносливости, силы. - определение уровня развития о.ф.к. (выносливости)
№88 (1)		<b>Лёгкая атлетика:</b> техника безопасности. Прыжки в высоту разбега способом перешагивание. Подвижные игры.	-развивать скоростно-силовые качества, координацию - формирование безопасного поведения при занятиях лёгкой атлетикой -освоение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов способом перешагивание (разбег, переход через планку)
№98 (2)		Прыжки в высоту разбега способом перешагивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Подвижные игры.	-развивать скоростно-силовые качества, координацию -закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивание (переход через планку, приземление) - проверка домашнего задания
№90 (3)		Прыжки в высоту разбега способом перешагивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Подвижные игры.	-развивать скоростно-силовые качества, координацию -закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивание (переход через планку, приземление) - проверка домашнего задания
№91 (4)		Прыжки в высоту разбега способом перешагивание (учёт). Подвижные игры.	- развивать скоростно-силовые качества, координацию. -учитывание результата в прыжках в высоту способом перешагивание
№92 (5)		Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.	- развитие скоростно-силовых качеств, координации - закрепление техники метания мяча на дальность (с 3шагов) - закрепление техники прыжка в длину с разбега
№93 (6)		Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.	- развитие скоростно-силовых качеств, координации - совершенствование техники метания мяча на дальность (с 5шагов), техники прыжка в длину с разбега
№94 (7)		Метание мяча на дальность (учёт). Прыжки в длину с разбега.	- развитие скоростно-силовых качеств, координации - учёт результата в метании мяча на дальность (с 5шагов)

			- совершенствование техники прыжка в длину с разбега
№95 (8)		Прыжки в длину с разбега (учёт). Подвижные игры.	- развитие скоростно-силовых качеств, координации - учитывание результата в прыжках в длину с разбега
№96 (9)		Бег 30м с высокого старта (тест). Прыжки со скакалкой Подвижные игры.	- развитие координации, скорости. - закрепление техники высокого старта - определение уровня развития о.ф.к. (скорости) - проверка домашнего задания
№97 (10)		Бег 60м. (учёт). Подвижные игры.	- развитие координации, скорости - закрепление техники низкого старта. - учитывание результатов в беге 60м. (с низкого старта)
№98 (11)		Эстафетный бег. 1 ноге. Подвижные игры.	- развитие координации, скорости - закрепление техники высокого старта и передачи эстафетной палочки - проверка домашнего задания
№99 (12)		Эстафетный бег. Подвижные игры.	- развитие координации, скорости - совершенствование техники высокого старта и передачи эстафетной палочки
№100 (13)		Бег 200м. Метание мяча в горизонтальную цель из разных п.п. Подвижные игры.	- развитие координации, скоростной выносливости - овладение тактикой распределения скоростных усилий в беге на 200м. - освоение техники метания мяча из положения стоя на 1 колене, из положения лёжа.
№101 (14)		Бег 400м. Метание мяча в горизонтальную цель из разных п.п. Подвижные игры.	- развитие координации, скоростной выносливости - овладение тактикой распределения скоростных усилий в беге на 400м. - закрепление техники метания мяча из положения стоя на 1 колене, из положения лёжа.
№102 (15)		Прыжки со скакалкой. «Весёлые старты». Подвижные игры.	- развитие координации, скорости, выносливости. - проверка домашнего задания.

Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, для метания, набивные); гимнастическое оборудование (брусья параллельные и разновысокие, перекладина; гимнастические: маты, бревно, конь, козёл, мостик); гранаты, туристические палатки.

УМК и методические пособия: «Физическая культура» учебник для учащихся 8-9 классов. Под редакцией В.И. Лях «Просвещение» 2007г.

### Организация текущего и промежуточного контроля.

№п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст лет	уровень					
				юноши			девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м/с	14 15	5,8 5,5	5,5-5,1 5,3-4,9	4,7 4,5	6,1 6,0	5,9-5,4 5,8-5,3	4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10м,с	14 15	9,0 8,6	9,0-8,6 8,4-8,0	8,0 7,7	9,9 9,7	9,4-9,0 9,3-8,8	8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	14 15	160 175	180- 195- 190- 205	210 220	145 155	160- 180 165- 185	200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14 15	1050 1100	1200- 1300 1250- 1350	1450 1500	850 900	1000- 1150 1050- 1200	1250 1300
5	Гибкость	Наклон из положения сидя, см	14 15	3 4	7-9 8-10	11 12	7 7	12-14 12-14	20 20
6	Силовые	Подтягивание	14 15	2 3	6-7 7-8	9 10	5 5	13-15 12-13	17 16

### Список учебной литературы для учеников

«Физическая культура» учебник для учащихся 8-9 классов. Под редакцией В.И. Лях «Просвещение» 2007г.

Для учителей «Физическая культура» учебник для учащихся 8-9 классов. Под редакцией В.И. Лях

«Просвещение» 2007г. «Методика физического воспитания», В.М.Качашкин, Москва «Просвещение», 1997 г.; «Лёгкая атлетика в школе», Ж.К.Холодов, Москва «Просвещение», 1995 г.; «Баскетбол», Н.В.Семашко, «ФИС», 1976 г.; «Волейбол в школе», Ю.Д.Железняк, Москва «Просвещение», 1995 г.; «Настольная книга учителя физической культуры», Л.Б.Кофман, Москва «ФИС», 1998 г.