

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа № 81»  
(МБУ «Школа № 81»)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 30.08.2018 г.  
Руководитель \_\_\_\_\_

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом МБУ  
«Школа № 81»  
Протокол № 10 от 31.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «Школа № 81»  
Х.Ш. Хайруллин  
Приказ № 375 от 31.08.2018 г.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## «Физическая культура»

Классы: 8-9

Составители:

Шлык Ю.В., учитель физической культуры  
Панченкова Н.Г., учитель физической культуры  
Якутов О.Л., учитель физической культуры

Тольятти 2018

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

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», 8-9 классы** составлена в соответствии с требованиями к результатам основного общего образования, утвержденными ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897 в последней редакции), с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015), на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников. М.Я. Виленский, В.И. Лях. 5-9 классы». В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014г. и обеспечивает изучение предмета на базовом уровне

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

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

#### *Личностные результаты:*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил

индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

*В области физической культуры:*

владение умениями:

*в циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

*в метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

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

*в спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### *Метапредметные результаты*

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### *Предметные результаты*

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

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

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

#### *В области познавательной культуры:*

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### *В области нравственной культуры:*

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий

физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

Ученик научится:

- определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
- раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.
- раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Ученик получит возможность научиться:

- отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела «Гимнастика с основами акробатики»**

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, ГТО

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела «Легкая атлетика»**

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, ГТО

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела «Спортивные игры»**

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела «Лыжная подготовка»**

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, ГТО



## ***Знания о физической культуре***

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

## ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. ***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах.

***Спортивные игры:*** волейбол, баскетбол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

***Легкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

*Баскетбол и волейбол*. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-11 классы)

№	Вид программного материала	Кол-во часов	
		классы	
		8	9
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>83</b>	<b>83</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Легкая атлетика	30	31
1.3	Гимнастика	18	18
1.4	Лыжная подготовка	21	21
1.5	Баскетбол	14	14
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>19</b>	<b>19</b>
2.1	Баскетбол	19	11
2.2	Волейбол	--	8
	итого	102	102

## Содержание предмета, 8 класс

### *Знания о физической культуре*

- *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*

### **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 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)
- *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам баскетбола.
- *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 с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, 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.* Организация и проведение соревнований по гимнастике. Помощь в судействе.

#### ***Легкая атлетика.***

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

*Овладение техникой прыжка в длину.* Техника прыжка в длину с места, с разбега.

*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.

#### ***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.

#### ***Самостоятельные занятия физическими упражнениями***

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

## **Содержание предмета, 9 класс**

### ***Знания о физической культуре***

*Физическое развитие человека.*

*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).

*Самонаблюдение и самоконтроль.* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития.

*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями* самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

*Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

*Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.* 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.

*Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах* Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

*Совершенствование физических способностей.* Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

*Профессионально-прикладная физическая подготовка.* Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

*История возникновения и формирования физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

*Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)* 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.

*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады:* странички истории Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

## **Баскетбол.**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Освоение ловли и передач мяча.* Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

*Освоение техники ведения мяча.* Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

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

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

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*  
Совершенствование техники.

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

*Освоение тактики игры.* 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)

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

### ***Волейбол***

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

*Освоение техники приёма и передач мяча.* Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

*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). Совершенствование координационных способностей

*Развитие выносливости.* Совершенствование выносливости

*Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей.* Дальнейшее развитие скоростных и скоростно- силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

*Освоение техники нижней прямой подачи.* Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Освоение техники прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*  
Совершенствование координационных способностей.

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

*Освоение тактики игры.* Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

*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, 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

*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.* 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.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Совершенствование двигательных способностей.

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

*Развитие координационных способностей.* Совершенствование координационных способностей.

*Освоение и совершенствование висов и упоров.* 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.

*Освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Освоение акробатических упражнений.* 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.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Совершенствование скоростно-силовых способностей.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

*Развитие гибкости.* Совершенствование двигательных способностей.

*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.* Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

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

*Освоение техники лыжных ходов.* Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

*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.

### ***Лёгкая атлетика***

*Овладение техникой спринтерского бега.* Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

*Овладение техникой прыжка в длину.* Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* 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 (1x1м) 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.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Совершенствование 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.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. 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.

### ***Самостоятельные занятия физическими упражнениями***

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

*Выбирайте виды спорта.* 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.

*Тренировку начинаем с разминки.* Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.



*Повышайте физическую подготовленность.* 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**8 КЛАСС**

<b>№ урока</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Кол-во часов</b>
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 15 ч</i>		
1.	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Спринтерский бег.	1
2.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старты.	1
3.	Финиширование. Старты из различных положений.	1
4.	Бег 30м с высокого старта.	1

5.	Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег.	1
6.	Бег 60 м с низкого старта.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
8.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
9.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1
10.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
11.	Медленный бег до 6 минут. Метание теннисного мяча.	1
12.	Кроссовый бег.	1
13.	Бег 1500 м.	1
14.	Кроссовый бег	1
15.	Бег 2000 м без учета времени.	1
<b>Раздел 2: Баскетбол - 14 ч</b>		
16.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча.	1
17.	Стойки и передвижения. Ведение мяча, остановки.	1
18.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	1
19.	Ведение мяча в низкой стойке, остановка, передача мяча.	1
20.	Остановка двумя шагами, передача двумя руками от груди.	1
21.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1
22.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	1
23.	Передачи мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.	1
24.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1
25.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1

26.	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	1
27.	Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом.	1
28.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом.	1
29.	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1
<b>Раздел 3: Гимнастика - 18 ч</b>		
30.	Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев.	1
31.	Строевые упражнения. Сед ноги врозь, висы	1
32.	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	1
33.	Подъем переворотом в упор. Вис лежа, вис присев (д). Сед ноги врозь (м). Подтягивание.	1
34.	ОРУ с предметами. Разновидности ходьбы на гимнастическом бревне.	1
35.	Ходьба, повороты, присед на гимнастическом бревне.	1
36.	Комбинация на гимнастическом бревне.	1
37.	Опорный прыжок в упор присев и соскок прогнувшись	1
38.	Строевые упражнения. Опорный прыжок в упор присев.	1
39.	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты.	1
40.	ОРУ с обручем. Опорный прыжок ноги врозь.	1
41.	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	1
42.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1
43.	Два кувырка вперед слитно. Стойка «мост» из положения стоя.	1
44.	Лазание по канату в два приема. «Мост» из положения стоя	1
45.	Лазание по канату в два приема. Акробатическая комбинация.	1
46.	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние.	1
47.	Акробатическая комбинация. Лазание по канату в три приема на	1

	заданное расстояние.	
<b>Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч</b>		
48.	Инструктаж по ТБ температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
49.	Попеременный двушажный ход. Спуски и подъемы	1
50.	Одновременный двушажный ход	1
51.	Одновременный одношажный и двушажный ходы.	1
52.	Одновременный бесшажный и одношажный ходы.	1
53.	Попеременный и одновременный двушажные ходы	1
54.	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом»	1
55.	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом».	1
56.	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом» на спуске.	1
57.	Лыжные гонки 1000 м.	1
58.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в парах, тройках за руки.	1
59.	Спуски в парах, тройках за руки. Повороты «плугом» на спуске.	1
60.	Торможение «плугом». Повороты плугом на спуске.	1
61.	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный и одновременный двушажные ходы.	1
62.	Одновременный бесшажный ход. Повороты «плугом» на спуске.	1
63.	Спуски в парах, тройках за руки. Подъемы «елочкой», скользящим шагом.	1
64.	Одновременный и попеременный двушажные ходы	1
65.	Круговая эстафета.	1
66.	Спуски в парах, тройках за руки.	1
67.	Лыжные гонки на дистанцию 2000м.	1
68.	Подъемы и спуски со склона в различных стойках.	1
<b>Раздел 5: Баскетбол - 19 ч</b>		

69.	Бросок мяча Тактика свободного нападения	1
70.	Вырывание и выбивание мяча.	1
71.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1
72.	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1
73.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча.	1
74.	Стойки и передвижения. Ведение мяча, остановки.	1
75.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	1
76.	Ведение мяча в низкой стойке, остановка, передача мяча.	1
77.	Остановка двумя шагами, передача двумя руками от груди.	1
78.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1
79.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	1
80.	Передачи мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.	1
81.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1
82.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
83.	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	1
84.	Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом.	1
85.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом.	1
86.	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1
87.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1
<b>Раздел 6: Легкая атлетика - 15 ч</b>		
88.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старты.	1

89.	Финиширование. Старты из различных положений.	1
90.	Бег 30м с высокого старта.	1
91.	Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег.	1
92.	Бег 60 м с низкого старта.	1
93.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
94.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
95.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1
96.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
97.	Медленный бег до 6 минут. Метание теннисного мяча.	1
98.	Кроссовый бег.	1
99.	Бег 1500 м.	1
100	Кроссовый бег	1
101	Бег 2000 м без учета времени.	1
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1
<b>ИТОГО: 102 часа</b>		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**9 КЛАСС**

<b>№ урока</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Кол-во часов</b>
<i><b>Раздел 1: Легкая атлетика - 15 ч</b></i>		
1.	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Спринтерский бег.	1
2.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старты.	1
3.	Финиширование. Старты из различных положений.	1
4.	Бег 30м с высокого старта.	1
5.	Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег.	1
6.	Бег 100 м с низкого старта.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
8.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
9.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1
10.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
11.	Медленный бег до 6 минут. Метание теннисного мяча.	1
12.	Кроссовый бег.	1
13.	Бег 1500 м.	1
14.	Кроссовый бег	1
15.	Бег 2000м.	1
<i><b>Раздел 2: Баскетбол - 13 ч</b></i>		
16.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча.	1
17.	Стойки и передвижения. Ведение мяча, остановки.	1
18.	Ведение мяча в низкой стойке, остановка, передача мяча.	1
19.	Остановка двумя шагами, передача двумя руками от груди.	1
20.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1
21.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в	1

	движении.	
22.	Передачи мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.	1
23.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1
24.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
25.	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.	1
26.	Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом.	1
27.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом.	1
28.	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1
<b>Раздел 3: Гимнастика - 18 ч</b>		
29.	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1
30.	Акробатические упражнения. Развитие силовых качеств	1
31.	Акробатические упражнения. Развитие силовых качеств	1
32.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1
33.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1
34.	Акробатические упражнения	1
35.	Упражнения в висах и упорах.	1
36.	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
37.	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
38.	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
39.	Опорные прыжки	1
40.	Опорные прыжки	1
41.	Опорные прыжки	1
42.	Опорные прыжки	1
43.	Опорные прыжки	1



44.	Лазание по канату	1
45.	Лазание по канату	1
46.	Лазание по канату	1
<b>Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч</b>		
47.	Инструктаж по ТБ температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
48.	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы	1
49.	Одновременный двухшажный ход	1
50.	Одновременный одношажный и двухшажный ходы.	1
51.	Одновременный бесшажный и одношажный ходы.	1
52.	Попеременный и одновременный двухшажные ходы.	1
53.	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом»	1
54.	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом».	1
55.	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом» на спуске.	1
56.	Лыжные гонки 1000 м.	1
57.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в парах, тройках за руки.	1
58.	Спуски в парах, тройках за руки. Повороты «плугом» на спуске.	1
59.	Торможение «плугом». Повороты плугом на спуске.	1
60.	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный и одновременный двушажные ходы.	1
61.	Одновременный бесшажный ход. Повороты «плугом» на спуске.	1
62.	Спуски в парах, тройках за руки. Подъемы «елочкой», скользящим шагом.	1
63.	Попеременный и одновременный двушажные ходы	1
64.	Круговая эстафета.	1
65.	Спуски в парах, тройках за руки.	1
66.	Лыжные гонки на дистанцию 3000м.	1
67.	Подъемы и спуски со склона в различных стойках.	1

<b><i>Раздел 5: Баскетбол - 11 ч</i></b>		
69.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
70.	Ловля и передача мяча.	1
71.	Ведение мяча на месте и в движении	1
72.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
73.	Передача мяча в движении	1
74.	Бросок мяча с места и в движении	1
75.	Штрафной бросок.	1
76.	Тактика игровых действий	1
77.	Техника защитных действий	1
78.	Зонная система защиты. Броски мяча в кольцо после ведения	1
<b><i>Раздел 6: Волейбол - 8 ч</i></b>		
79.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
80.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1
81.	Техника нападающего удара.	1
82.	Техника защитных действий. Нападающий удар	1
83.	Тактика игры. Техника защитных действий.	1
84.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	1
85.	Техника защитных действий.	1
86.	Техника защитных действий. Нападающий удар.	1
<b><i>Раздел 7: Легкая атлетика - 15 ч</i></b>		
87.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старты.	1
88.	Финиширование. Старты из различных положений.	1
89.	Бег 30м с высокого старта.	1
90.	Бег 100 м. Эстафетный бег.	1
91.	Техника длительного бега в попеременном темпе .	1
92.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1

93.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
94.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1
95.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
96.	Прыжок в длину с разбега.	1
97.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание.	1
98.	Метание. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
99.	Метание гранаты на дальность.	1
100	Развитие выносливости.	1
101	Бег с переменной скоростью	1
102	Бег с переменной скоростью Подведение итогов за учебный год.	1
<b>ИТОГО: 102 часа</b>		