

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза
Вячеслава Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП ООО
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»
приказ № 159 – О от 25.08.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2017 – 2018 учебный год
8 – 9 КЛАСС

Ганненко Татьяна Николаевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 8 - 9 классов разработана на основе авторских программ В. И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов», программы «Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов с направленным развитием двигательных способностей 1993.

Предметная линия учебников под редакцией:

Лях В.И. Физическая культура. 8 - 9 классы: учебник для общеобразоват. организаций/В.И. Лях. – 2 –е изд. - М.: Просвещение, 2014.

Изучение курса «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

Формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств;

Творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания необходимо ориентировать деятельность на такие важные компоненты, как воспитание на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, воспитание гуманистических отношений, приобретение опыта общения, учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Решение задач физического воспитания обучающихся направлено на:

- укрепление здоровья, развитие физических основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучение основам базовых видов спорта учебного курса, углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве старшего по отделению, капитана команды, судьи;
- формирование навыков контроля и приёмам самоконтроля;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- оценка отдельных показателей физического развития и физической подготовленности
 - воспитание инициативы, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место учебного курса в учебном плане

На изучение учебного курса «Физическая культура» в 8 - 9 классах согласно Базисному учебному плану МКОУ ХМР СОШ с.Нялинское имени Героя Советского Союза В.Ф. Чухарева на 2017 - 2018 учебный год отводится по 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 210 часов: 8 класс — 105 ч., 9 класс — 105 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889, «...на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Требования к уровню подготовки

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Физическая культура» учащиеся на уровне основного общего образования должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Знать:

правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
основы истории и развития физической культуры в России (в СССР);
особенности развития избранного вида спорта;
современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
Психофункциональные особенности собственного организма;
Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при выполнении их освоении и выполнении;
способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
о терминологии разучиваемых упражнений, о жестикуляции судей в базовых видах спорта;
о физических качествах и общих правилах выполнения контрольного упражнения (теста);
правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствование физических кондиций;
Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
излагать факты истории развития физической культуры;
измерять индивидуальные показатели физического развития и физических качеств;
организовывать и провести игру, соревнования, осуществлять их объективное судейство;

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
 соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные Силовые	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
	Лазание по канату на расстояние 6м, сек	12	-
	Прыжок в длину с места	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол –во раз	22	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км, мин, сек	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения низкого старта, в равномерном темпе пробежать до 20 мин.(мальчики),и до 15 мин. (девочки), совершать прыжок в длину, выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать мяч по движущейся цели с 10 – 12м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики), опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырки вперёд, назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырки вперёд, назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. таблицу), с учётом региональных и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание программы учебного курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально – психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирование уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно – исторические основы.

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приёмы закаливания. Воздушные ванны. Тёплые (+ 22⁰ С), безразличные (+ 20... + 22⁰ С), прохладные (+ 17⁰ С... + 20⁰ С), холодные (0... +8⁰ С), очень холодные (ниже 0⁰ С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Изменение дозировки следует проводить с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю.

№ п/п	Виды спорта	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Количество часов на вид
	Основы знаний	В процессе урока				

1.	о физической культуре					
2.	Легкая атлетика	13	-	-	13	26
3.	Гимнастика с элементами акробатики	-	12	2	-	14
4.	Баскетбол	9	3	-	4	16
5.	Лыжная подготовка	-	2	11	-	13
6.	Волейбол	-	-	11	5	16
7.	Двигательные способности	5	4	8	3	20
		27	21	32	25	105

Легкая атлетика (26 час.)

Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

8 - 9 классы. Высокий старт Низкий старт от 30 м. Бег с ускорениями от 70 до 80 м.

Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100 м. (9 класс – совершенствование.)

Овладение техникой длительного бега.

8 - 9 классы. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин. Девочки до 15 мин.). Бег 2000м (мальчики), бег 1500 м (девочки).

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину на одной ноге и на двух ногах с места, с разбега, тройной и пятерной с места. Тройной национальный прыжок.

8 - 9 классы. Прыжки. Многоскоки.

Овладение техникой прыжка в высоту.

8 - 9 классы. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Преодоление 3 – 4 вертикальных препятствий.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, 2-х шагов, 3-х шагов. Метания в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 12- 14 м (девочки), юноши – до 16 м. – 10м. Броски: набивного мяча (1 – 2 кг) на дальность двумя руками из-за головы, из различных исходных положений. от груди, снизу вперед – вверх.

9 класс. Метание теннисного мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние, метания в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) с расстояния: (юноши – до 18 м, девочки – до 12 – 14 м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

Развитие выносливости.

Кросс от 10 до 15 мин. Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

8 - 9 классы. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3км, круговая тренировка.

Развитие скоростно – силовых способностей.

8 – 9 классы. Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей (8 – 9 классы – совершенствование).

Развитие скоростных способностей.

8 – 9 классы. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способов перемещения. Бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений. в цель и на дальность обеими руками (8 – 9 классы - совершенствование).

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в прыжках, беге и метаниях, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей; названия спортивных снарядов, инвентаря и оборудования, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.

Самостоятельные (домашние) занятия.

8 – 9 классы. Равномерный бег. Упражнения и простые программы развития выносливости, скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

8 – 9 классы. Измерения результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Гимнастика с основами акробатики (14 час.)

Освоение строевых упражнений.

8 класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

9 класс. 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.

8 - 9 классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

8 – 9 классы. Мальчики с набивным мячом (1 - 2кг) с гантелями (3 – 5 кг), тренажёрами, экспандерами, девочки – с обручами, скакалкой, мячом, палками, с тренажёрами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

8 - 9 классы. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.

Мальчики: Передвижение в висе; махом назад соскок. Из виса на подколенниках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъём переворотом в упор махом и силой;.

Освоение опорных прыжков.

Девочки

8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 – 115см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 – 110см); прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 100см).

9 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90⁰ (конь в ширину, высота 100см).

Освоение акробатических упражнений

8 класс. 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.

9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд.

Развитие координационных способностей.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения различной координационной сложности, с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинистого гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

8 – 9 классы. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно - силовых способностей.

8 – 9 классы. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре.

8 – 9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Самостоятельные (домашние) занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости. Упражнения без предметов, упражнения на развитие брюшного пресса, гибкости; силы рук; упражнения на равновесие. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших акробатических комбинаций. Дозировка упражнений.

Спортивные игры

Баскетбол (16час.)

Овладение техникой стоек баскетболиста, передвижений, остановок, поворотов.

8 – 9 классы. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из изученных элементов техники передвижений – перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование). Бег по прямой. Спиной вперёд, с изменением направления движения. Комбинации из освоенных элементов передвижений.

Освоение ловли и передач мяча.

8 – 9 классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Перехват мяча.

Освоение техники ведения мяча.

8 – 9 классы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках, с пассивным сопротивлением соперника.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Овладение техникой бросков мяча.

8 – 9 классы. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80м.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

8 – 9 классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

8 – 9 классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Бросок мяча в корзину.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

8 – 9 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

8 класс. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование освоенных видов взаимодействий.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 х 2, 3 х 3, 4 х 4 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование ранее изученного учебного материала.

9 класс. Взаимодействие трёх игроков (тройка, и малая восьмёрка). Совершенствование изученного учебного материала.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

8 – 9 классы. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного материала.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения мяча, броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила игры. Правила техники безопасности.

Волейбол (16час.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

8 – 9 классы. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и другие задания). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение техники приёма и передачи мяча.

8 класс. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

9 класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

8 – 9 классы. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Освоение техники нижней прямой подачи.

8 класс. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

9 класс. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадку.

Освоение техники прямого нападающего удара.

8 класс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

9 класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: перемещения, приём, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

8 класс. Позиционное нападения без изменения. Позиционное нападения с изменением позиций игроков.

9 класс. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне № 3. Игра в защите.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения мяча, броска; тактика нападения (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, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности. Самостоятельные занятия.

8 – 9 классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля.

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

8 – 9 классы. Упражнения по совершенствованию техникой перемещений и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением мяча и без ведения мяча и др. метание в цель, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

8 – 9 классы. Эстафеты, круговая тренировка, игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 12 до 20 минут.

Развитие скоростно – силовых, силовых способностей.

8 – 9 классы. Бег с ускорениями, с изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в разных стойках (низкой, средней, высокой). Броски мячей разного веса: в цель и на дальность.

8 – 9 классы. Развитие двигательных способностей с возрастанием координационной сложности упражнений, увеличение объёма и интенсивности, усложнение условий выполнения.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение подвижной игры и игровых заданий. Помощь в судействе. Комплектование команды.

Лыжная подготовка (13 час.)

Освоение техники **лыжных ходов.**

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.

	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	11 и выше	7 – 9	3 и ниже	13 и выше	8 – 12	7 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз				17	12 -15	5 и ниже
8		Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз	9 и выше	6 – 7	2			
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	37	26	15	19	11	3

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 60м, сек	4,5 8,4	4,9 – 5,3 9,2	5,5 10,0	4,9 9,4	5,3 – 5,8 10,0	6,0 10,5
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	26	20 – 25	15	19	16 – 18	12
3	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	7,7 и ниже	8,0 – 8,4	8,6 и выше	8,5 и ниже	8,8 – 9,3	9,7 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	210 и выше	171 – 209	170 и ниже	195 и выше	168 – 194	150 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	3.55 и ниже	3.56 – 4.33	5.56 и выше	4.40 и ниже	4.41 – 5.54	6.41 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	12 и выше	8 -10	4 и ниже	14 и выше	10 – 13	8 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз				16	12 -13	5 и ниже
8		Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз	10 и выше	7 – 8	3			

9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	38	28	18	18	10	2
---	---------	--	----	----	----	----	----	---

Тематическое планирование, 8 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ на уроках лёгкой атлетики. СБУ. Равномерный бег до 6 минут.	1
2			Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости. Метание набивного мяча.	1
3			СБУ. Метание набивного мяча. Низкий старт. Бег 30 - 40 метров.	1
4			Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1
5			Многоскоки. Равномерный бег 800 метров, ОРУ с гантелями.	1
6			Бег 60 метров. Упражнения на брюшной пресс, спины.	1
7			Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1
8			Тест: упражнение на гибкость. Бег 60 метров. Вис на согнутых руках (д), подтягивание (м).	1
9			Тест: пресс за 30 секунд. Равномерный бег 10 минут. Упражнения на гибкость. Прыжки в длину.	1
10			Метание в цель. Развитие двигательных качеств.	1
11			Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1
12			Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
13			Бег 1000 метров с фиксированием результата. Развитие координации, гибкости.	1
14			Тройной прыжок. Равномерный бег 9 – 12 минут.	1
15			Развитие двигательных качеств. Равномерный бег 9 минут.	1
16		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Перемещения. ловли и передачи мяча 1 рукой от плеча.	1
17			Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча 1 рукой от плеча. Бросок в движении.	1
			Техника поворота назад, остановка 2 шагами. Передачи	1

18			мяча в движении. Броски со средних дистанций.	
19			Техника поворотов вперёд. Передачи мяча с отскоком от пола, снизу. Броски со средних дистанций.	1
20			Развитие двигательных качеств. Двухсторонняя игра.	1
21			Упражнения двумя мячами. Ведение мяча с изменением скорости. Взаимодействия 2 игроков.	1
22			Вырывания мяча. Ведение мяча с изменением направления. Взаимодействие 2 игроков в нападении.	1
23			Совершенствование поворотов с мячом, передач в движении в тройках. Бросок в прыжке. Учебная игра.	1
24			Перехват мяча. Бросок в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
25			Развитие двигательных качеств. Двухсторонняя игра.	1
26			Передача мяча на скорость- зачёт. Быстрый прорыв. Зонная система защита.	1
27			Жонглирование мячом. Ведение мяча на скорость – зачет. Бросок с дальних дистанций.	1
28			Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
29			Штрафной бросок – зачет. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1
30			Бросок в движении – зачет. Финты. Зонная защита.	1
31		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Комплекс стретчинга. Акробатика. Низкая перекладина.	1
32			Комплекс стретчинга. Акробатика. Низкая перекладина.	1
33			Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической стенке.	1
34			Развитие двигательных качеств. Комплекс стретчинга.	1
35			Повороты в движении. Акробатика. Комплекс атлетической гимнастики.	1
36			Повороты в движении. Акробатика. Комплекс атлетической гимнастики.	1
37			Перестроения в движении. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств.	1
38			Перестроения в движении. Опорный прыжок. Упражнения атлетической гимнастики.	1
39			Комплекс стретчинга. Упражнения на гимнастической стенке. Преодоление препятствий.	1
40			Комплекс стретчинга. Акробатика. Упражнения на брюшной пресс.	1
41			Строевые упражнения. повороты в движении. Упражнения атлетической гимнастики.	1
42			Эстафеты с элементами акробатики. Развитие двигательных качеств.	1
43			Опорный прыжок. Упражнения на силу. Акробатика.	1

44			Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатика.	1
45			Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения на развитие гибкости, выносливости.	1
46			Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок – зачёт.	1
47		Лыжная подготовка	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Вкатывание. Повороты на лыжах.	1
48			Повороты махом. Попеременный двухшажный, бесшажный ходы.	1
49			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Торможение, подъёмы.	1
50			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Торможение, подъёмы.	1
51			Ознакомление с техникой конькового хода. Торможение «полуплугом».	1
52			Развитие выносливости, прохождение дистанции 3км (дев.), 5км (юн.).	1
53			Повороты махом. Одновременный двухшажный ход.	1
54			Повороты махом. Одновременный двухшажный ход. Торможение «упором».	1
55			Прохождение дистанции 3-5км. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой».	1
56			Прохождение дистанции 3-5км. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой».	1
57			Развитие двигательных качеств: гибкости, силы, ловкости.	1
58			Совершенствование изученных ходов, переход с хода на ход.	1
59			Одновременный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 - 4 км.	1
60			Одновременный коньковый ход. Прохождение дистанции до 5км.	1
61			Одновременный двухшажный ход. Повороты в движении при спуске.	1
62			Прохождение дистанции на результат 3км (д), 5км (ю). Спуски, торможение изученными способами.	1
63			Контроль спусков, торможения «упором».	1
64		Волейбол	Передача мяча сверху через сетку. Приём мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача.	1
65			Развитие прыгучести, ловкости, силы. Двухсторонняя игра.	1
66			Перемещения. Приём мяча, отраженного сеткой. подача в дальнюю часть площадки. Игра.	1
67			Обучение передаче в прыжке. подача в ближнюю часть площадки. Игра в три касания.	1
68			Обучение передаче в прыжке. Приём мяча от сетки. подача в ближнюю часть площадки.	1
69			Передачи мяча во встречных колоннах. Приём мяча снизу. Развитие силовых качеств.	1

70		Перемещения с ускорениями. Передачи мяча во встречных колоннах. Приём мяча снизу.	1
71		Нападающий удар. Приём мяча от сетки. Тактика нападения.	1
72		Нападающий удар. Приём мяча от сетки. Тактика защиты.	1
73		Передачи в прыжке. Нападающий удар. Развитие выносливости, гибкости.	1
74		Развитие выносливости, гибкости, координации.	1
75		Передача мяча стоя спиной к партнёру. Учебная игра. Развитие выносливости.	1
76		Передача мяча стоя спиной к партнёру. Развитие координации, гибкости. Учебная игра.	1
77		Передачи в прыжке на технику. Нападающий удар. Тактика защиты.	1
78		Передвижения в защите. Прямой нападающий удар. Поддача на точность.	1
79		Передача сверху – зачёт. Двухсторонняя игра.	1
80		Развитие ловкости, скоростно – силовых качеств.	1
81		Приём мяча отскочившего от сетки. Передача мяча стоя спиной к партнёру. Поддача в дальнюю часть площадки.	1
82		Опорный прыжок. Акробатика.	1
83		Передачи сверху. Нападающий удар – блокирование мяча. Учебная игра	1
84		Комплекс атлетической гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке.	1
85		Поддача мяча в заданные зоны площадки. Учебная игра.	1
86		Поддача мяча на точность в заданные зоны – зачёт. Учебная игра.	1
87	Л/атлетика	СБУ с ускорением отрезков 15м. Подводящие упражнения метателя. Развитие выносливости.	1
88		СБУ с ускорением отрезков 15м. Подводящие упражнения для метания. Развитие выносливости.	1
89		Разновидности стартов. Прыжок в высоту способом «перекидной». Метание набивного мяча.	1
90		Разновидности стартов. Прыжок в высоту способом «перекидной». Упражнения на силу, гибкость.	1
91		Прыжки толчком двух ног, тройной прыжок. Бег 10 минут. Упражнения на координацию, пресс.	1
92		Развитие двигательных качеств.	1
93		СБУ. Метание гранаты. Прыжок в высоту. Бег 60м.	1
94		СБУ. Метание гранаты. Бег 60м. Равномерный бег до 8 минут в чередовании с ходьбой.	1
95		Тест: прыжок в длину с места, упражнение на гибкость. Метание мяча на дальность. Бег до 8 минут.	1

96			Тест: бег 3х10м, пресс за 30сек. Метание мяча на дальность. Бег до 8минут.	1
97			Тест: подтягивание, бег 60 м. Прыжок в высоту.	1
98			Прыжки в длину с разбега. Бег 1,5 км с ускорениями.	1
99			Тест: бег 1000 м. Упражнения на гибкость и быстроту.	1
100			Метание гранаты. Прыжок в высоту.	1
101			Развитие гибкости. Метание гранаты. 6-минутный бег.	1
102			Бег 100м. Развитие силы рук, брюшного пресса.	1
103			Бег с ускорениями 5х20м. Развитие выносливости.	1
104			Развитие выносливости. Игры.	1
105			Метания мяча с разбега. Прыжок в высоту. Игра в волейбол.	1

Тематическое планирование, 9 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Равномерный бег до 6 минут.	1
2			СБУ. Многоскоки. Равномерный бег до 6 минут.	1
3			СБУ. Старт из различных и. п. Тест: прыжок в длину с места. Развитие выносливости.	1
4			Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. Развитие гибкости, силы.	1
5			Развитие скоростно-силовых качеств, силы. Метания мяча. Эстафетный бег.	1
6			Тест: бег 60м. Низкий старт. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	1
7			Тест: челночный бег 3x10м. Метание набивного мяча. Развитие выносливости.	1
8			Тест: упражнение на гибкость, подтягивание. Эстафеты. Развитие выносливости.	1
9			Тест: пресс за 30 секунд. Равномерный бег 10минут. Упражнения на гибкость. Прыжки в длину.	1
10			Метание в цель. Развитие двигательных качеств.	1
11			Метание в цель и на дальность. Прыжки со скакалкой. Равномерный бег.	1
12			Эстафетный бег. Тройной прыжок. Упражнения на укрепление мышц спины.	1
13			Метания набивного мяча. Прыжок в длину. Упражнения на координацию.	1
14			Тройной прыжок. Равномерный бег 9 – 12 минут.	1
15			Развитие двигательных качеств. Равномерный бег 9 -12 минут.	1
16		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование перемещений, ловли и передачи мяча 1 рукой от плеча. Бросок в движении.	1
17			Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча 1 рукой от плеча. Бросок в движении.	1
18			Техника поворота назад, остановки 2шагами. Передачи мяча в движении. Броски со средних дистанций.	1
19			Техника поворотов вперёд, назад. Передачи мяча с отскоком от пола, снизу. Броски со средних дистанций.	1
20			Развитие двигательных качеств. Двухсторонняя игра.	1

21			Упражнения двумя мячами. Выбивания мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Взаимодействия 2 игроков.	1
22			Вырывания мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Взаимодействие 2 игроков в нападении.	1
23			Совершенствование поворотов с мячом, передач в движении в тройках. Бросок в прыжке. Учебная игра.	1
24			Перехват мяча. Бросок в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
25			Развитие двигательных качеств. Взаимодействие 2 игроков в нападении. Двухсторонняя игра.	1
26			Передача мяча на скорость- зачёт. Быстрый прорыв. Зонная система защита.	1
27			Жонглирование мячом. Ведение мяча на скорость – зачет. Бросок с дальних дистанций.	1
28			Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1
29			Штрафной бросок – зачет. Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1
30			Бросок в движении – зачет. Финты. Зонная защита. Игра.	1
31		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Комплекс стретчинга. Акробатика. Низкая перекладина.	1
32			Комплекс стретчинга. Акробатика. Низкая перекладина.	1
33			Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке.	1
34			Развитие двигательных качеств. Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий.	1
35			Повороты в движении. Акробатика. Комплекс атлетической гимнастики.	1
36			Повороты в движении. Акробатика. Комплекс атлетической гимнастики.	1
37			Перестроения в движении. Опорный прыжок. Упражнения атлетической гимнастики.	1
38			Перестроения в движении. Опорный прыжок. Упражнения атлетической гимнастики.	1
39			Комплекс стретчинга. Лазание по канату. Преодоление препятствий.	1
40			Комплекс стретчинга. Лазание по канату. Преодоление препятствий.	1
41			Перестроения, повороты в движении. Длинный кувырок. Лазание по канату. Стретчинг.	1
42			Эстафеты с элементами акробатики. Развитие двигательных качеств.	1
43			Опорный прыжок. Упражнения на силу. Акробатика.	1
44			Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатика.	1
45			Полоса препятствий. Комплекс атлетической гимнастики.	1

46			Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок – зачёт.	1
47	Лыжная подготовка		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Вкатывание. Повороты на лыжах.	1
48			Повороты махом. Попеременный двухшажный, бесшажный ходы.	1
49			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Торможение, подъёмы.	1
50			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Торможение, подъёмы.	1
51			Ознакомление с техникой конькового хода. Торможение «полуплугом».	1
52			Развитие выносливости, прохождение дистанции 3км (дев.), 5км (юн.).	1
53			Повороты махом. Одновременный двухшажный ход. Торможение «упором».	1
54			Повороты махом. Одновременный двухшажный ход. Торможение «упором».	1
55			Прохождение дистанции 3-5км. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой».	1
56		Волейбол	ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача.	1
57			Передача мяча сверху через сетку. Приём мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача.	1
58			Развитие прыгучести, ловкости, силы. Двухсторонняя игра.	1
59			Перемещения. Приём мяча, отраженного сеткой. подача в дальнюю часть площадки. Игра.	1
60			Обучение передаче в прыжке. подача в ближнюю часть площадки. Игра в три касания.	1
61			Обучение передаче в прыжке. Приём мяча от сетки. подача в ближнюю часть площадки. Игра в три касания.	1
62			Передачи мяча во встречных колоннах. Приём мяча снизу. Развитие силовых качеств.	1
63			Перемещения с ускорениями. Передачи мяча во встречных колоннах. Приём мяча снизу.	1
64			Нападающий удар-блокирование. Приём мяча от сетки. Тактика нападения.	1
65			Нападающий удар-блокирование. Приём мяча от сетки. Тактика защиты.	1
66	Лыжная подготовка		Прохождение дистанции 3-5км. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой».	1
67			Развитие двигательных качеств: гибкости, силы, ловкости.	1
68			Совершенствование изученных ходов, переход с хода на ход.	1
69			Одновременный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3-4 км.	1
70			Одновременный коньковый ход. Прохождение дистанции до 5км.	1
			Одновременный двухшажный ход. Повороты в	

71			движении при спуске.	1
72			Прохождение дистанции на результат 3км (д), 5км (ю). Спуски, торможение изученными способами.	1
73			Контроль спусков, торможения «упором».	1
74		Волейбол	Передачи в прыжке через сетку. Нападающий удар. Развитие выносливости, гибкости.	1
75			Развитие выносливости, гибкости, координации.	1
76			Передача мяча стоя спиной к партнёру, Учебная игра. Развитие выносливости.	1
77			Передача мяча стоя спиной к партнёру, Учебная игра. Развитие выносливости.	1
78			Передачи в прыжке на технику. Нападающий удар. Тактика защиты.	1
79			Передвижения в защите. Прямой нападающий удар. Подача на точность.	1
80			Передача сверху – зачёт. Двухсторонняя игра.	1
81			Развитие ловкости, скоростно – силовых качеств. Преодоление вертикальных препятствий.	1
82			Приём мяча отскочившего от сетки. Передача мяча стоя спиной к партнёру. подача в дальнюю часть площадки.	1
83			Опорный прыжок. Акробатика.	1
84			Передачи сверху. Нападающий удар – блокирование мяча. Учебная игра	1
85			Комплекс атлетической гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке.	1
86			Подача мяча в заданные зоны площадки. Учебная игра.	1
87			Подача мяча на точность в заданные зоны – зачёт. Учебная игра.	1
88		Л/атлетика	СБУ с ускорением отрезков 15м. Подводящие упражнения метателя. Развитие выносливости.	1
89			СБУ с ускорением отрезков 15м. Подводящие упражнения для метания. Развитие выносливости.	1
90			Разновидности стартов. Прыжок в высоту способом «перекидной». Метание набивного мяча.	1
91			Разновидности стартов. Прыжок в высоту способом «перекидной». Упражнения на силу, гибкость.	1
92			Прыжки толчком двух ног, тройной прыжок. Бег 10 минут. Упражнения на координацию, пресс.	1
93			Развитие двигательных качеств.	1
94			СБУ. Метание гранаты. Прыжок в высоту. Бег 60м.	1
95			СБУ. Метание гранаты. Бег 60м. Равномерный бег до 10 минут в чередовании с ходьбой.	1
96			Тест: прыжок в длину с места, упражнение на гибкость. Метание мяча на дальность. Бег до 8 минут.	1
97			Тест: бег 3x10м, пресс за 30сек. Метание мяча на	1

			дальность. Бег до 8 минут.	
98			Тест: подтягивание, бег 60 м. Прыжок в высоту.	1
99			Прыжки в длину с разбега. Бег 1,5 км с ускорениями.	1
100			Тест: бег 1000 м. Упражнения на гибкость и быстроту.	1
101			Метание гранаты. Прыжок в высоту.	1
102			Развитие гибкости. Метание гранаты. 6-минутный бег.	1
103			Бег 100м. Развитие силы рук, брюшного пресса.	1
104			Бег с ускорениями 5х20м. Развитие выносливости.	1
105			Развитие выносливости. Игры.	1