

Государственное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение
«Губернаторский многопрофильный лицей-интернат»

Рассмотрено:

на заседании МО
учителей естественнонаучных
дисциплин
Протокол № 1
от «___» августа 2017 г.
Руководитель МО
_____ / Саваль Л.А.

Утверждено:

педагогическим советом
Протокол № 1
от «___» августа 2017 г.
Председатель педагогического совета
Директор ГБНОУ «ГМЛИ»
_____ / Мурышкина Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

8-9 класс

Составители: учителя физической культуры

высшей квалификационной категории

Панфилов Иван Владимирович,

Юзупкина Евгения Сергеевна

2017 - 2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8-9 классов рассчитана на 105 часов в 8 классе и 102 часа в 9 и составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования (приказ Минобрнауки России № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»).

Целью физического воспитания в школе является содействие формированию физической культуры учащихся. Установка на физическое воспитание учащихся предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа позволяет решать основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о здоровье, здоровом образе жизни, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- углубление знаний в области гигиены, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- дальнейшее развитие основных двигательных качеств и кондиционных способностей;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке задач не только по формированию двигательных навыков, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения. Для реализации принципов индивидуализации и дифференциации подобрать для каждого учащегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Образовательная направленность физического воспитания обеспечивается при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетаются с формированием у учащихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность учащихся на уроках способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Тематическое планирование

	Вид программного материала	Количество уроков	
		8 класс	9 класс
	Основы знаний	<i>В процессе урока</i>	
	Легкая атлетика	29	24
	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	24 10	26 12
	Гимнастика	18	16
	Лыжная подготовка	24	24
	Итого	105	102

Содержание тем учебного курса

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях, об избранном виде спорта, история ГТО.

Структура знаний содержит:

- Личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием
- Знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе.
- Знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т.е. как знания, полученные на уроках физической культуры, преобразуются в жизнедеятельности индивида.

Сообщение знаний учащимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил и т.п. опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи. При этом следует акцентировать внимание учащихся на своих индивидуальных особенностях, методах, способах достижения поставленной задачи, способствуя формированию их творческого проявления, убеждая в ценности использования полученных знаний.

Раздел программы «единоборства» заменен уроками гимнастики в связи с отсутствием специального оборудования (борцовский ковер, защита). Программный материал по единоборствам, как и по гимнастике содержит развитие координационных способностей, гибкости, силы. В уроки гимнастики включены упражнения с отягощениями на развитие различных групп мышц, и эстафеты с элементами акробатики, позволяющие применять изученные элементы в быстро меняющейся ситуации.

Легкая атлетика

В 8 – 9 классе продолжается работа по совершенствованию спринтерского бега, бега на длинные дистанции (кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности), передачи эстафетной палочки; прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание». Старты (высокий; с опорой на одну руку, низкий). Метание мяча на дальность и точность с разбега. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные способности занятия рекомендуется проводить на местности, в условиях преодоления искусственных и естественных препятствий.

Особое значение следует уделять формированию умения учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий в конкретных условиях проживания.

Сдача норм ГТО: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину, метания мяча.

Основная направленность материала	8 класс	9 класс
-----------------------------------	---------	---------

История олимпийских игр	История олимпийского движения	
Техника спринтерского бега	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на 30 и 60 м. Техника передачи эстафетной палочки	Повторение техники спринтерского бега. Бег на 60м.
Техника длительного бега	Кроссовая подготовка; бег до 20 мин в равномерном темпе. Бег 2000м на результат	Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000м на результат. Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин. Кросс 3км.
Метания	Метание мяча: с разбега, из различных исходных положений; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.	Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча на точность.
Прыжки в длину	Техника прыжка в длину с места. Двойной, тройной прыжок с места. Многоскоки. Прыжки вверх. Прыжок в длину с разбега	Повторение техники прыжка в длину с места и с разбега
Прыжки в высоту	Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание»	Повторение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».

Спортивные игры

В 8 - 9 классах продолжается углубленное изучение баскетбола, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), действий в защите. Усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 9 классу обучающиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается игровое время. На уроке предпочтение отдается игровому и соревновательному методам.

В 8 классе начинается изучение и овладение приемами игры в волейбол, техники владения мячом.

Среди способов организации обучающихся целесообразно применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Благодаря увеличению количества часов физической культуры в неделю, обучающиеся имеют возможность более глубокого изучения, совершенствования техники и тактики игры, способствующих развитию основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление) и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

В IV четверти отведены часы на изучение национальных видов спорта и подвижных игр.

Основная направленность материала	8 класс	9 класс
Баскетбол		
Сущность, значение и развитие игры	История и развитие игры в баскетбол. Техника игры.	Правила игры. Жесты судей.
Техника нападения	Техника перемещений. Стойка баскетболиста, ходьба бег; прыжки толчком двумя ногами, прыжки толчком одной ногой; остановки: остановка двумя шагами, остановка прыжком. Повороты: вперед, назад	Совершенствование техники: перемещений; остановки; поворотов; передач мяча; бросков. Добивание мяча (в прыжке)
Техника владения мячом	Ловля мяча двумя руками, ловля одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой сбоку. Броски: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой в прыжке, двумя руками от груди, двумя руками сверху. Совершенствование ведение мяча с обычным отскоком, со сниженным отскоком.	Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия
Техника защиты	Техника перемещений. Стойка с выставленной вперед ногой; стойка со ступнями на одной линии. Перемещения защитника: приставные шаги Техника овладения мячом и противодействия. Вырывание: рывком на себя; толчком вперед-вниз. Выбивание мяча: из рук; при ведении. Перехват мяча: при передаче; при ведении; накрывание при броске; отбивание; борьба за отскочивший мяч.	Тактика защиты. Индивидуальные действия: опека игрока, владеющего мячом; выбор позиции; опека игрока без мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение); взаимодействие трех игроков (противодействие «тройке»), групповая борьба за отскок (овладение мячом, отскочившим от щита). Командные действия: система личной защиты, система зонной защиты; прессинг; смешанная система защиты
Волейбол		
Сущность, значение и развитие игры	История и развитие игры. Техника игры.	Правила игры. Жесты судей.
Техника нападения	Стойки и перемещения. Стойка. Приставной шаг. Двойной шаг. Скачок. Прыжки: с места, с разбега. Передачи мяча: верхняя передача, нижняя передача Подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	Падения: с перекатом на спине, в стороны и вперед, с перекатом на груди. Подачи: верхняя подача Тактика нападения. Прямой нападающий удар.
Техника защиты	Передачи.	Блокирование.
Тактика игры	Изучение тактики индивидуальных действий: умение ориентироваться	Тактика подачи. Изучение тактики групповых и командных действий:

	в игровой обстановке, внимательно наблюдать и запоминать игровые ситуации	навыки взаимодействия с партнерами
--	---	------------------------------------

Гимнастика

В 8 - 9 классах продолжается более углубленное изучение и повторение техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Специфика гимнастики заключается в том, что в её содержание входит очень большое количество самых разнообразных упражнений, которые требуют соответствующего уровня мышечной силы, ловкости, гибкости, поэтому при планировании уроков необходимо обязательно включать упражнения на развитие подвижности в суставах, улучшения гибкости, развития силы и координационных способностей.

Основная направленность материала	8-9 класс
Теоретические сведения	История. Содержание гимнастического многоборья. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, осанку. Организация и проведение самостоятельных занятий. Самоконтроль. Требования безопасности. Страховка и помощь. Оказание первой помощи при травмах.
ОРУ с предметами	Упражнения с обручем, скакалкой, мячами, гимнастическими палками.
Акробатические упражнения и комбинации	Повторение: группировки, перекаты, стойки. Кувырки вперед, назад, назад через плечо. Перевороты. «Мосты». «Шпагаты». Акробатическая комбинация из 5 элементов.
Упражнения на гимнастическом бревне	Вскоки, соскоки, различные способы ходьбы, повороты, равновесия, подскоки. Комбинация из 5 элементов
Опорные прыжки	Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги.
Адаптивная (лечебная) гимнастика	Специальные упражнения для формирования правильной осанки

Единоборства

Раздел программы «единоборства» заменен уроками гимнастики в связи с отсутствием специального оборудования (борцовский ковер, защита). Программный материал по единоборствам, как и по гимнастике содержит развитие координационных способностей, гибкости, силы. В уроки гимнастики включены упражнения с отягощениями на развитие различных групп мышц, и эстафеты с элементами акробатики, позволяющие применять изученные элементы в быстро меняющейся ситуации.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка в 8 - 9 классах характеризуется увеличением объема требований к повышению общей работоспособности учащихся и развитию физических качеств. Основное внимание на уроках лыжной подготовки обращается на повторение пройденного и совершенствование его в разнообразных условиях. В ходе уроков лыжной подготовки в 8 классе ученикам необходимо дать теоретические знания по самостоятельным занятиям на лыжах. Теоретические сведения подкрепляются практическим ознакомлением с этими методами в процессе урока.

Основная направленность материала	8 класс	9 класс
Теоретические сведения	Подбор инвентаря. Смазка лыж. Хранение и транспортировка лыж. Техника безопасности и предупреждение травматизма. Признаки и действия при обморожении. Профилактика травматизма	Правила соревнований. Обморожение. Оказание первой доврачебной помощи при обморожениях
Техническая подготовка	Повторение лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный; подъемов: «полуелочкой», «елочкой»; спусков: в низкой и основной стойке (по прямой и наискось), поворотов: на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении (переступанием), торможений: («упором», «полуплугом»).	Повторение лыжных ходов (попеременных и одновременных), переход с попеременных ходов к одновременным. Изучение техники конькового хода. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Поворот на месте прыжком с опорой на палки
Умения	Прохождение дистанции 2 км на время Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Прохождение дистанции 2 км на время, 3 км без учета времени
Знания	Терминология лыжного спорта. Закалывающие процедуры	Работоспособность. Сочетание дыхания и движений

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Календарно-тематическое планирование
8 класс

Четверть	Раздел программы	№ урока	Тема урока	Сроки	Домашнее задание	Примечания
I чет	Легкая атлетика 12 ч. Баскетбол 12 ч.	1.	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	02 –05.09	УГГ. Бег в чередовании с ходьбой 5-8 мин.	
		2.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м	02– 05.09	УГГ. Бег 8 мин. Отжимание	
		3.	ГТО: «бег 60м». 1000м в среднем темпе	02 – 05.09	Выпрыгивания. Бег 8 -10мин	
		4.	Бег 500м. Техника передачи эстафеты (4х100м)	7 –12.09	Многоскоки. Бег 1500м	
		5.	Техника челночного бега. Кросс 1000м	7 –12.09	ОРУ. Бег до 10мин в среднем темпе	
		6.	ГТО: «челночный бег 3х10м». Бег 1500м.	7 –12.09	ОРУ для пресса. Бег 2000м	
		7.	Бег 10мин. в равномерном темпе. Подвижные игры.	14 –19.09	Прыжки через скакалку 100р	
		8.	Техника метания мяча. Прыжок в длину.	14 –19.09	Упр-я для мышц пресса	
		9.	Прыжок в длину с места. Метание мяча	14 –19.09	Упор присев-упор лежа 20р.	
		10.	Метание мяча с разбега.	21 –26.09	Бег 10– 12 мин. История олимпийских игр.	
		11.	ГТО: «Бег 2000м». Метание мяча	21 –26.09	Бег 10– 12 мин. «Отжимание»	
		12.	ГТО: «метание мяча». Подвижные игры.	21 –26.09	Бег по пересеченной местности до 3км.	
		13.	Т. Б. в спорт.зале; на спорт. Играх. Правила игры в баскетбол.	28 – 3.10	Приседания на одной (по 7раз)	
		14.	Техника перемещений. Ведение мяча. «Подъем туловища из положения лежа» (30с) – КУ.	28 –3.10	Упр-я на развитие гибкости	
		15.	Техника перемещений. Техника владения мячом: ловля мяча, передача мяча, ведение.	28 –3.10	Правила игры и жесты судей. История игры.	
		16.	Техника владения мячом. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	5 – 10.10	Выпрыгивания, «отжимание»	
		17.	Техника перемещений. Ведение – 2 шага – бросок. Штрафной бросок	5 – 10.10	ОРУ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
		18.	Ведение мяча. Остановки: двумя шагами, остановка прыжком. Штрафной бросок	5 – 10.10	Прыжки через скакалку 2×100р	

		19.	Броски: бросок одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой в прыжке, двумя руками сверху на месте и в движении.	12 – 17.10	Выпрыгивания. Сгибание и разгибание рук (15 р)	
		20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменной мест. Штрафной бросок	12 – 17.10	ОРУ для укрепл.мышц рук. Приседания.	
		21.	Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра	12 – 17.10	Прыжки через скакалку 3×100 р	
		22.	Ведение – два шага бросок - КУ. Учебная игра	19 – 24.10	ОРУ. Выпрыгивания 3х10.	
		23.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	19 – 24.10	ОРУ. Индивидуальный режим дня	
		24.	Ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра	19 – 24.10	ОРУ. Физ-е качество «гибкость» Национальные виды спорта (реферат)	
II чет	Баскетбол 12 ч.	1	Т.Б. на уроках гимнастики. Упражнения для формирования правильной осанки. Перекаты. Кувырки.	9 – 14.11	История игры б/б. ОРУ. Приседания.	
		2	Совершенствование: ведение – два шага бросок. Штрафной бросок.	9 – 14.11	Выпрыгивания. Отжимания	
		3	Ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра	9 – 14.11	Упр-я на гибкость.	
		4	ОРУ с гимнастическими палками. Перекаты. Кувырки.	16 - 21.11	Упр-я на гибкость, пресс	
		5	Техника владения мячом. Штрафной бросок.	16 - 21.11	Упр-я на развитие подвижности в суставах.	
		6	Перехваты мяча. Штрафной бросок.	16 - 21.11	ОРУ. Отжимание	
	Гимнастика 12 ч.	7	ОРУ с гимнастическими палками. Стойки. «Мост».	23 - 28.11	Отжимание (18р), выпрыгивания (12р)	
		8	Техника владения мячом и противодействия. Сгибание и разгибание рук - КУ	23 - 28.11	Упр-я на осанку	
		9	Совершенствование: ведение – два шага бросок. Штрафной бросок. «Жонглирование» 2 мячами.	23 - 28.11	«Упор присев-упор лежа» - 30 раз	
		10	ОРУ с мячами. Перевороты. Мост.	30.11-5.12	Выпрыгивания. Отжимания.	
		11	Нападение и защита - в парах; групповые действия (игра «Передай мяч и выходи»).	30.11-5.12	Упр- для укрепл-я мышц спины	
		12	Штрафной бросок. Эстафета с элементами б/б	30.11-5.12	ОРУ. Упр-я на осанку	

		13	ОРУ с набивными мячами. Акробатическое соединение.	7 – 12.12	УГГ. Прыжки через скакалку 3×100р	
		14	Групповые действия. Заслоны. Учебная игра 5х5	7 – 12.12	ОРУ. Судейство.	
		15	Совершенствование: передач в движении, броска в кольцо. Учебная игра.	7 – 12.12	ОРУ. Прыжки через скакалку 3×100 р	
		16	Акробатическое соединение. Учебная игра.	14 – 19.12	ОРУ. Упр-я на осанку	
		17	КУ: ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра	14 – 19.12	ОРУ. Упр-я для укрепл. мышц пресса	
		18	Командные действия. Учебная игра.	14 – 19.12	ОРУ. «Упор присев-упор лежа» 30с	
		19	Акробатическое соединение. Совершенствование: ведения, передач в движении, броска в кольцо.	21 – 26.12	Индивидуальный режим дня	
		20	Акробатическое соединение. Штрафной бросок – КУ. Учебно-тренировочная игра.	21 – 26.12	Составить комплекс кругов.трени-ки	
		21	Оценка тактической целесообразности применения технических приемов в нападении и защите, знаний правил игры и жестов судьи.	21 – 26.12	ОРУ. Выпрыгивания 3х15р.	
		22	Совершенствование акробатической комбинации. ГТО: «Наклон туловища вперед»	28 – 30.12	ОРУ. Сгиб-е и раз-е рук в упоре 3х15р.	
		23	Акробатическое соединение – КУ. Учебно-тренировочная игра.	28 – 30.12	Реферат «народная игра»	
		24	Эстафета с элементами акробатики, б/б.		Спорт.форма для занятий на лыжах	
III чет	Лыжная подготовка 24ч.	1	Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря	Январь 13-18.01	Правила подбора инвентаря. Смазка лыж. ОРУ	
		2	Техника скользящего шага. Поворот на месте махом.	13-18	Методы закаливания. ОРУ на свежем воздухе	
		3	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 1км	13-18	Оказание первой помощи при ушибах	
		4	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 1км	20-25	Медицинская помощь при обморожениях	
		5	Оценка техники одновременных ходов. Техника попеременных ходов.	20-25	ОРУ Имитация движений	
		6	Техника попеременных ходов. Прохождение дистанции 1,5км	20-25	ОРУ. Прыжки через скакалку 3×150 р	
	Гимнастика 6ч.					

		7	Способы спусков и подъемов. Повороты, торможения. Прохождение дистанции 1,5км	27 – 1.02	Имитация движений. ОРУ	
		8	Техника попеременных ходов. Прохождение дистанции 1,5км	27 – 1.02	ОРУ на улице. Техника лыжных ходов	
		9	Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции 1,5км	27 – 1.02	ОРУ. Сгиб-е и разгибание рук 3х15р.	
		10	Оценка техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 1,5км	Февраль 3 - 8	Повторить технику лыжных ходов	
		11	Совершен-е техники: спусков, подъемов, торможений; поворот прыжком с опорой на палки	3 - 8	Прохождение дистанции до 2 км	
		12	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Прохождение дистанции 1,5км	3 - 8	ОРУ. Выпрыгивания 3х10р	
		13	Переход от попеременных к одновременным ходам. Прохождение дистанции 2км	10 - 15	Прохождение дистанции 2км	
		14	Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км	10 - 15	Правила проведения соревнований по лыж. гонкам	
		15	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Эстафета	10 - 15	ОРУ. Сгиб-е и разгибание рук 3х15р.	
		16	«Гонка с преследованием» 1км	17 - 22	Правила организации лыжных походов	
		17	Применение попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности	17 - 22	Прохож-е дист. до 5км	
		18	Игра «Гонка с гандикапом»	17 - 22	ОРУ. Прыжки через скакалку 3×100 р	
		19	Повторение техники изученных ходов	24 – 1.03	Подготовить игру или эстафету	
		20	Правила лыжных гонок. Темповая тренировка.	24 – 1.03	Лыжные прогулки.	
		21	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе	24 – 1.03	ОРУ. Прыжки через скак. 3х150р.	
		22	Оценка техники: лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений.	Март 3 - 7	ОРУ. Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону.	
		23	ГТО: Прохождение дистанции 2км.	3 - 7	ОРУ. Прохождение дистанции до 3км	
		24	Эстафеты, подвижные игры	3 - 7	ОРУ. Прыжки через скакалку 450р.	
		25	ОРУ с гимнаст-й скакалкой. Подъемы, спады.	10 - 15	ОРУ. Упр.на гибкость	
		26	Упраж-я на гимнаст-м бревне. Танцевальные шаги	10 - 15	Выпрыгивания 3 × 10 раз.	

		27	Опорный прыжок. Упраж-я на гимнаст-м бревне.	10 - 15	Прыжки через скакалку 3х150р	
		28	Опорный прыжок. Передачи мяча сверху в прыжке, в движении, в тройках	17 - 22	Сгиб-е и раз-е рук (18 – 20 р)	
		29	Опорный прыжок. Учебная игра	17 - 22	Упр-я для мышц рук. Нацио-нальные игры	
		30	Опорный прыжок - КУ. Учебная игра в б/б	17 - 22	ОРУ. Достижения лыжников Кузбасса	
IV чет	Волейбол 10ч Легкая атле-тика 17ч.	1	Жесты судей. Правила игры в в/б. Расстановка игро-ков. Стойки и перемещения.	<i>Апрель</i> 1 - 5	Выпрыгивания. Сгибание и разгибание рук (15 р)	
		2	Передачи мяча двумя руками сверху	1 - 5	Приседания. Подвижные игры на улице	
		3	Стойки и перемещения. Передачи мяча. Приемы снизу, сверху	1 - 5	ОРУ для верхн.плеч.пояса	
		4	Многократные передачи мяча над собой. Передачи мяча во встречных колоннах.	7 - 12	Упр-я на гибкость, пресс	
		5	Передачи мяча у сетки. Многократный прием мяча снизу двумя руками	7 - 12	Упр-я для мышц пресса	
		6	Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху и снизу	7 - 12	Упр- для укрепл-я мышц спины	
		7	Нижняя прямая подача. Прием подачи	14 - 19	ОРУ. Бег 6 -8 мин	
		8	Нижняя прямая подача. Прием подачи	14 - 19	ОРУ для мышц ног. Бег 8 мин	
		9	Ознакомление с приемами техники игры в в/б (в упро-щенных условиях)	14 - 19	Прыжки через скакалку	
		10	Техника прыжков в высоту. Учебная игра в в/б	21 - 26	Бег 8 - 10 мин. ОРУ	
		11	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «пере-шагивание»	21 - 26	Бег 10 мин в среднем темпе	
		12	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	21 - 26	ОРУ. Бег 1,5 - 2км	
		13	Прыжок в высоту способом «перешагивание» - зачет. Т.б. на спорт площадке.	<i>Май</i> 28.04 – 3	ОРУ, бег 1,5 - 2км	
		14	Методы тренировки выносливости.	28.04– 3.05	История л/а, п.20	
		15	Бег в переменном темпе	28.04 – 3	ОРУ, бег 2км	
		16	Прыжок в длину с места – КУ. Бег 10 – 12 мин	5 – 10	Правила приема солнечных ван	
		17	Техника спринтерского бега. Бег 30м., 60м.	5 – 10	Упр-я для мышц рук	

		18	Челночный бег 5х10м, 3х10м. Учебная игра	5 – 10	ОРУ. Достижения легкоатлетов Кузбасса	
		19	Повторение техники передачи эстафетной палочки – 4х100м	12 - 17	ОРУ. Правила игры «Городки»	
		20	Бег 60м. Челночный бег - КУ	12 – 17	Подвиж. игры, «лапта», «салки»	
		21	Бег 500м. Метание мяча с трех-пяти шагов разбега	12 -17	ОРУ. Бег 10мин	
		22	Бег 1000м. Метание мяча.	19 – 24	Гигиенические требования и правила т.б. во время самостоятельных занятий физ. упражнениями.	
		23	Техника метания мяча. Бег 60м - КУ	19 – 24	Подгот. к зачету 2км	
		24	Оценка техники метания мяча. Подвижные игры		Кросс до 3км.	
		25	Бег 2000м – КУ. Подвижные игры		ОФП. Подвижные игры	
		26	Кросс 3 км. «Лапта»		ОФП. Подвижные игры	
		27	Подвижные игры, эстафеты; двусторонняя игра в б/б, ф/б.	19 - 24	ОФП	

**Календарно-тематическое планирование
9 класс**

Четверть	Раздел программы	№ урока	Тема урока	Сроки	Домашнее задание	Примечания
I чет	Легкая атлетика 12 ч. Баскетбол 12 ч.	1.	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	02 –05.09	УГГ. Бег в чередовании с ходьбой 5-8 мин. Физическое качество «Выносливость» - её развитие	
		2.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м	02– 05.09	УГГ. Бег 8 мин. Отжимание	
		3.	ГТО: Бег 60м. Бег 1000м в среднем темпе	02 – 05.09	МОК (президенты), РОК. Бег 10мин	
		4.	Бег 500м. Техника передачи эстафеты.	7 –12.09	Многоскоки. Бег 1500м	
		5.	Челночный бег. Кросс 1000м	7 –12.09	ОРУ. Бег до 10мин в среднем темпе	
		6.	ГТО: «Челночный бег 3х10м». Кросс 1500м.	7 –12.09	ОРУ для пресса. Бег 2000м	
		7.	Кросс 2000м. Подвижные игры.	14 –19.09	Виды легкоатлет-го многоборья, правила проведения соревнований	
		8.	Метание мяча. Техника прыжков в длину.	14 –19.09	Гигиенические требования и правила т.б. во время самостоятельных занятий физ. упражнениями.	
		9.	ГТО: «Прыжок в длину с места». Метание мяча (150г)	14 –19.09	Упор присев-упор лежа 20р.	
		10.	Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега	21 –26.09	Бег 12 мин. Упр-я для мышц пресса	
		11.	ГТО: Бег 2000м. Метание.	21 –26.09	Достижения спортсменов России в л/а. Упр-я на развитие гибкости	
		12.	Метание мяча - зачет. Подвижные игры.	21 –26.09	Бег по пересеченной местности 3км.	
		13.	Т. Б. в спорт.зале; на спорт. Играх. Правила игры в баскетбол.	28 – 3.10	Приседания на одной (по 7раз)	

		14.	Техника перемещений. Ведение мяча. Остановка шагом, остановка прыжком. Повороты.	28 – 3.10	Правила игры и жесты судей	
		15.	Техника владения мячом: ловля мяча, передача мяча, броски, ведение.	28 – 3.10	Правила игры и жесты судей. История игры.	
		16.	«Подъем туловища из положения лежа» (30с) – КУ. Техника владения мячом. Ведение – 2 шага – бросок.	5 – 10.10	Выпрыгивания, «отжимание»	
		17.	Ведение – 2 шага – бросок. Штрафной бросок	5 – 10.10	ОРУ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
		18.	Ведение мяча. Остановки: двумя шагами, остановка прыжком.	5 – 10.10	Физическое качество «Быстрота» - её развитие	
		19.	Броски: бросок одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой в прыжке, двумя руками сверху на месте и в движении.	12 – 17.10	Выпрыгивания. Сгибание и разгибание рук (15 р)	
		20.	Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра	12 – 17.10	ОРУ для укрепл.мышц рук. Приседания.	
		21.	Нападение и защита – в парах; определение функций игроков в команде и их расстановка. Игра 5×5.	12 – 17.10	Прыжки через скакалку 3×100 р	
		22.	Ведение – два шага бросок - КУ. Учебная игра	19 – 24.10	ОРУ. Выпрыгивания 3х10.	
		23.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	19 – 24.10	ОРУ. Индивидуальный режим дня	
		24.	Ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра	19 – 24.10	ОРУ. Физ-е качество «гибкость»	
II чет	Баскетбол 14 ч.	1	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ с набивными мячами. Перекаты. Кувырки.	9 – 14.11	ОРУ. Дыхат-я гим-ка.	
		2	Совершенствование: ведение – два шага бросок. Штрафной бросок.	9 – 14.11	Выпрыгивания. Отжимания	
		3	Групповые действия. Заслоны. Штрафной бросок. Учебная игра 5х5	9 – 14.11	Упр-я на гибкость. Дыхательная гимнастика	
	Гимнастика 10 ч.	4	ОРУ с мячами. Бросок набивного мяча. Перекаты. Кувырки.	16 - 21.11	Упр-я на гибкость, пресс	

		5	Ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра	16 - 21.11	Упр-я на развитие подвижности в суставах.	
		6	Бросок в прыжке после выхода и получения мяча от партнера; добивание мяча	16 - 21.11	Упр-я на осанку. Подтягивание	
		7	ОРУ с гимнастическими палками. Стойки. ГТО: «Сгибание и разгибание рук»	23 - 28.11	Отжимание (18р), выпрыгивания (12р)	
		8	Накрывание при броске. Борьба за отскочивший мяч. Командные действия	23 - 28.11	Дыхат-я гим-ка. ОРУ	
		9	Совершенствование: ведение – два шага бросок. Штрафной бросок. «Жонглирование» 2 мячами.	23 - 28.11	«Упор присев-упор лежа» - 30 раз	
		10	Перевороты. Мост. Танцевальные шаги.	30.11-5.12	Выпрыгивания. Отжимания.	
		11	Накрывание при броске. Борьба за отскочивший мяч.	30.11-5.12	Упр- для укрепл-я мышц спины	
		12	Штрафной бросок. Эстафета с элементами б/б	30.11-5.12	ОРУ. Упр-я на осанку	
		13	Акробатическое соединение. Упражнения для формирования правильной осанки.	7 – 12.12	УГГ. Виды спортивной и худож. гимнастики	
		14	Бросок в прыжке после выхода и получения мяча от партнера.	7 – 12.12	ОРУ. Прыжки через скакалку 3×100 р	
		15	Совершенствование: передач в движении, броска в кольцо. Учебная игра.	7 – 12.12	ОРУ. Упр-я на развитие корд. движений	
		16	Акробатическое соединение.	14 – 19.12	ОРУ. Упр-я на осанку	
		17	КУ: ловля – передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. Учебная игра	14 – 19.12	ОРУ. Упр-я для укрепл. мышц пресса	
		18	Бросок в прыжке после выхода и получения мяча от партнера; добивание от щита. Учебная игра	14 – 19.12	ОРУ. «Упор присев-упор лежа» 30с	
		19	Акробатическое соединение. Круговая тренировка (с гантелями)	21 – 26.12	Индивидуальный режим дня. Достижения Российских гимнастов	
		20	Штрафной бросок – КУ. Учебно-тренировочная игра.	21 – 26.12	Составить комплекс кругов.трени-ки	

		21	Оценка тактической целесообразности применения технических приемов в нападении и защите, знаний правил игры и жестов судьи.	21 – 26.12	ОРУ. Выпрыгивания 3x15р.	
		22	Совершенствование акробатической комбинации. «Наклон туловища вперед» - КУ	28 – 30.12	ОРУ. Стиб-е и раз-е рук в упоре 3x15р.	
		23	Акробатическое соединение - КУ. Упраж-я с гантелями до 2кг	28 – 30.12	Реферат «народная игра»	
		24	Эстафета с элементами акробатики		Спорт.форма для занятий на лыжах	
III чет	Лыжная подготовка 24ч. Гимнастика 6ч.	1	Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря	Январь 13-18.01	Правила подбора инвентаря. Смазка лыж. ОРУ	
		2	Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км	13-18	Методы закаливания. ОРУ на свежем воздухе	
		3	Способы спусков и подъемов. Повороты, торможения.	13-18	Оказание первой помощи при ушибах	
		4	Повторение техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 2км	20-25	Медицинская помощь при обморожениях	
		5	Повторение техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 2км	20-25	Влияние занятий на свеж. воздухе на организм. ОРУ	
		6	Совершенст-е техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 2км	20-25	ОРУ. Прыжки через скакалку 3x150 р	
		7	Совершенствование техники попеременных ходов	27 – 1.02	Имитация движений. ОРУ	
		8	Совершен-е техники: спусков, подъемов, торможений; поворот прыжком с опорой на палки	27 – 1.02	ОРУ на улице. Техника лыжных ходов	
		9	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Прохождение дистанции 2км	27 – 1.02	ОРУ. Стиб-е и разгибание рук 3x15р.	
		10	Переход от попеременных к одновременным ходам. Прохождение дистанции 3км	Февраль 3 - 8	Повторить технику лыжных ходов	
		11	Совершен-е техники попеременных и одновременных ходов	3 - 8	Прохождение дистанции 2 – 4км	
		12	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Эстафета	3 - 8	ОРУ. Выпрыгивания 3x10р	

		13	Переменная тренировка 2км. «Гонка с преследованием»	10 - 15	Прохождение дистанции 3-5км	
		14	Применение попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности	10 - 15	Правила проведения соревнований по лыж. гонкам	
		15	Совершен-е техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км	10 - 15	ОРУ. Сгиб-е и разгибание рук 3х15р.	
		16	Совершен-е техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км	17 - 22	Правила организации лыжных походов	
		17	Прохождение дистанции 3км.	17 - 22	Прохож-е дист. до 5км	
		18	Лыжные гонки 2км - зачет	17 - 22	ОРУ. Прыжки через скакалку 3×100 р	
		19	Совершен-е техники лыжных ходов. Подвижные игры	24 – 1.03	Подготовить игру или эстафету	
		20	Прохождение дистанции 3км	24 – 1.03	Лыжные прогулки. Имитация движений	
		21	Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе	24 – 1.03	ОРУ. Прыжки через скак. 3х150р.	
		22	Оценка техники: лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений.	<i>Март</i> 3 - 7	ОРУ. Достижения Российских лыжников и биатлонистов	
		23	Прохождение дистанции на время.	3 - 7	ОРУ. Прохождение дистанции 3-5км	
		24	Эстафеты, подвижные игры	3 - 7	ОРУ. Прыжки через скакалку 450р.	
		25	ОРУ с гимнаст-й скакалкой. Подъемы, спады.	10 - 15	ОРУ. Упр.на гибкость	
		26	Упраж-я на гимнаст-м бревне.	10 - 15	Выпрыгивания 3 × 10 раз.	
		27	Опорный прыжок. Упраж-я на гимнаст-м бревне.	10 - 15	Прыжки через скакалку 3х150р	
		28	Опорный прыжок. Учебная игра 5х5 (б/б)	17 - 22	Сгиб-е и раз-е рук (18 – 20 р)	
		29	Опорный прыжок. Учебная игра 5х5 (б/б)	17 - 22	Правила игры в б/б. Жесты судей (подгот. к зачету)	
		30	Опорный прыжок - КУ. Учебная игра 5х5 (б/б)	17 - 22	Комплекс адаптивной гимнастики	

IV чет	Волейбол 12ч	1	Т.б. на спорт играх. Передачи мяча. Приемы снизу, сверху.	<i>Апрель</i> 1 - 5	Выпрыгивания. Сгибание и разгибание рук (15 р)	.
		2	Верхняя прямая подача мяча. Приемы снизу, сверху.	1 - 5	Приседания. Жесты судей. Правила игры	
		3	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1 - 5	ОРУ для верхн.плеч.пояса с утяжелением	
		4	Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Приемы снизу, сверху	7 - 12	Упр-я на гибкость, пресс	
		5	Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Приемы снизу, сверху	7 - 12	Упр-я для мышц пресса	
		6	Подачи мяча. Передачи мяча (6-3-2, 6-3-4). Учебная игра	7 - 12	Упр- для укрепл-я мышц спины	
		7	Подачи мяча. Передачи мяча (6-3-2, 6-3-4). Учебная игра. Прыжки через скакалку - КУ	14 - 19	ОРУ. Бег 8 – 10мин	
		8	Нападающий удар. Учебная игра	14 - 19	ОРУ для мышц ног. Бег 10 – 12 мин	
		9	Нападающий удар Игра в нападении через третью зону.	14 - 19	Скоростно-силовые качества. Прыжки через скакалку	
		10	Нападающий удар при встречных передачах. Прыжок в высоту.	21 - 26	Бег 10 – 12 мин. ОРУ	
		11	Нападающий удар. Блокирование. Прыжок в высоту	21 - 26	Бег 12 – 15 мин в среднем темпе	
		12	Учебная игра в три касания. Прыжок в высоту – зачет.	21 - 26	ОРУ. Бег 2км	
		13	Т.б. на спорт площадке. Методы тренировки выносливости.	<i>Май</i> 28.04 – 3	ОРУ, бег 2км. История футбола, правила игры.	
		14	Скоростно-силовые качества. Техника прыжка в длину с места	28.04 – 3	ОРУ, бег 2км	
		15	Челночный бег 5x10м, 3x10м. Учебная игра	28.04 – 3	Правила проведения подвиж. игр	
		16	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м., 60м - КУ	5 – 10	Правила приема солнечных ван	
		17	Повторение техники передачи эстафетной палочки – 4x100м	5 – 10	ОФП. Подвижные игры	
	Легкая атлетика 12ч.					

	18	Бег 100м. Челночный бег - КУ	5 – 10	ОФП. «Лапта», «Салки»	
	19	Бег 500м. Метание мяча с трех-пяти шагов разбега	12 - 17	Корригирующая гимнастика. Комплекс упражнений при миопии.	
	20	Техника метания гранаты 500г. Бег 60м - КУ	12 – 17	Упражнения при плоскостопии.	
	21	Бег 1000м. Метание гранаты 500 г.	12 -17	Типы телосложения. ОРУ.	
	22	Бег 2000м – КУ. Подвижные игры («лапта», «салки»)	19 – 24	Комплекс упражнений для мышц глаз	
	23	Оценка техники метания гранаты. Подвижные игры	19 – 24	ОФП. «Городки», «Лапта» и др.	
	24	Прием зачетов, подвижные игры, эстафеты; двусторонняя игра в б/б, в/б, ф/б.	19 - 24	ОФП	

Уровень физической подготовленности учащихся

8 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 2000м	9.00	9.45	10.30	10.50	11.30	12.00
Бег 1000м	3.50	4.20	4.50	4.30	4.50	5.15
Челночный бег 3х10м	8.0	8.3	8.8	8.6	8.8	9.6
Бег 30м	4.8	5.1	5.4	5.1	5.6	6.0
Бег 60м	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Прыжок в длину с места	200	190	175	175	165	145
Прыжок в высоту	120	115	110	110	105	100
Метание мяча	36	30	26	28	25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	18	15	10	24	20	15
Подтягивание на высокой перекладине/ девушки на низкой	10	8	5	14	10	8
Подъем туловища за 1 мин	48	43	38	38	33	25
Подъем туловища за 30с	25	23	21	22	18	16
Прыжки через скакалку 30с				70	60	55
Прыжки через скакалку 1мин	105	100	90	130	120	100
Лыжные гонки 1км	4.30	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
Лыжные гонки 2км	14.30	15.30	16.30	14.00	15.00	17.00
Лыжные гонки 3км	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 2000м	8.20	9.20	10.00	10.00	10.50	11.20
Бег 1000м. 500м - девушки	3.40	4.10	4.40	2.05	2.20	2.55
Челночный бег 3х10м	7.6	8.0	8.4	8.5	8.8	9.5
Бег 30м	4.6	4.9	5.3	5.0	5.5	5.9
Бег 60м	8.5	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Прыжок в длину с места	225	215	195	180	170	155
Прыжок в высоту	125	120	115	120	115	105
Метание мяча	42	36	32	30	28	23
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	15	13	8	22	18	15
Подтягивание на высокой перекладине/ девушки на низкой	11	9	6	16	10	8
Подъем туловища за 1 мин	50	45	40	40	35	26
Подъем туловища за 30с	28	26	22	24	22	20
Прыжки через скакалку 30с	70	60	55	75	70	60
Прыжки через скакалку 1мин	120	110	95	135	125	115
Лыжные гонки 1км	4.30	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
Лыжные гонки 2км	10.20	10.40	11.10	12.00	12.45	13.30
Лыжные гонки 3км	15.30	16.00	17.00	19.00	20.00	21.30
Бег на лыжах 5км	Без учета времени					

Аннотация УМК

Учебники

В.И. Лях., Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 8-9 классы, - М.: Просвещение, 2014 г.255с.

Методическая литература для учителя

В.И. Лях, «Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов» – М.: Просвещение, 2012 год.