

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ БАЛАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»  
Г. БАЛАКОВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено  
на заседании ШМО учителей гуманитарно-художественного цикла  
и общетехнических дисциплин  
Протокол от 30.08.2023г. №1  
Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ О.Н.Папенина

Согласовано  
зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Л.В.Бодичева  
30.08.2023 г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 8-9 класса**

Программа составлена  
учителем ФЗК и ОБЖ  
Верещагиной Светланой Владимировной

2023-2024 учебный год

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 8-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе является 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных

			Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		

3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.8	Бревно гимнастическое	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	

4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

**Планируемые предметные результаты освоения учебного курса.**

## 8 класс.

### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**



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

**9 класс**

***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

**8 класс**

Тема урока	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
<p>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.</p>	<p>Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современным упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>

	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	
<p>Физическая культура человека</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Познай себя</p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основе системы организма.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничнее физическое развитие</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних</p>

	<p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Самоконтроль</p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>
<p>Первая помощь самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>

	травмах	
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		
Беговые упражнения	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60.	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Овладение техникой длительного бега.</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

		совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Прыжковые упражнения	<p>Овладение техникой прыжка в длину.</p> <p>Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,</p>

		соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафет, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных 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 метания; 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 легкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.  Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

	соревнований	
Овладение организаторскими умения	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Обладают правилами соревнований.
<b>Гимнастика</b>		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная аэробика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организующие команды и приёмы	Освоение строевых упражнений  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»,	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

	«Полшага!», «Полный шаг!».	
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>Мальчики: с набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг)</p> <p>Девочки: с обручами, большим мячом, палками</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
Опорные прыжки	<p>Освоение опорных прыжков</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений	Описывают технику акробатических упражнений.

	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Упражнения с гимнастической скамейкой, стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах, и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для	Раскрывают значение гимнастических упражнений

	сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической физкультуры	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанностей командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
<b>Баскетбол</b>		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладеют основными

	Правила техники безопасности	приемами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее обучение технике движений.  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2: 1).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<b>Волейбол</b>		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбол. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают

	элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановки, ускорения)	правила безопасности
Освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в волейбол как средство активного отдыха
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)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей



	упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

		устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре	<p>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).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков)</p>	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

	в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
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.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
<b>Футбол</b>		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футболе. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладеют основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

	<p>вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p> <p>Дальнее закрепление техники</p>	<p>устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	<p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и несведущей ногой</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Овладение техникой ударов по воротам	<p>Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Освоение тактики игры	<p>Тактика свободного нападения.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
	Гибкость  Упражнения для рук и плечевого пояса  Упражнения для пояса  Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведенным показателям
	Сила  Упражнения для развития силы рук  Упражнения для развития силы ног  Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям
	Быстрота  Упражнения для развития быстроты движений(скоростных способностей).	Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям

	Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	
	Выносливость Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям
Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством учителя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	
-----	---	---	--

102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
-----	---	---	--

**9 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>			
1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>			

<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Скоростной бег до 70 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4	Бег на результат 60 м	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Высокий старт	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Кроссовый бег	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
9	Челночный бег	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			



10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
11			Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
12			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча(3 часа)			
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
14	Метание малого мяча на дальность	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
15	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Волейбол (11 часов)			

16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
18	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
20	Прием мяча отраженного сеткой	1	
21	Отбивание кулаком через сетку	1	
22	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
23	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и
24	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	2	

			действий, соблюдают правила безопасности
25	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
26			
Знания о физической культуре ( 2 часа)			
27	Адаптивная физическая культура	1	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
28	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)			
Организуящие команды и приёмы(2 часа)			
29	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1	
Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)			

31	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики).	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32	"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене. (девочки)		
33	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)	2	
34	Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).		
35	Акробатическая комбинация	3	
36			
37			
38	Ритмическая гимнастика (девочки)	2	
39			
Опорные прыжки (3ч)			
40	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).	3	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

41	Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		
42			
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч)., упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)</i>			
43	Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок. (мальчики).	3	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44	Передвижения ходьбой, приставными шагами  Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед,		

45	прогнувшись)(девочки)		
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)</i>			
46	<i>Мальчики:</i>	3	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
47	Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.  <i>Девочки:</i>		

48	Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.		
Знания о физической культуре ( 1час)			
49	Восстановительный массаж	1	Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)			
50	Попеременный четырехшажный ход	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
51			
52	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	
53			
54	Преодоление контруклонов	2	
55			

56	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	2	
57			
58	Передвижение на лыжах до 5 км	4	
59			
60			
61			

-

<i>Волейбол (7 часов)</i>			
62	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
63	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
64	Прием мяча отраженного сеткой	1	
65	Отбивание кулаком через сетку	1	
66	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	



67	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	
68	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Плавание (2 часа)			
69	- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности
70	- Правила соревнований, правила судейства.	1	
Баскетбол (7 часов)			
71	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
72	Остановка двумя шагами	1	

	и прыжком		
73	Повороты без мяча и с мячом	1	
74	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
75	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
76	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	
77	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	защитника.		
<b>Знания о физической культуре ( 2 часа)</b>			
78	Проведение банных процедур	1	Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.
79	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
<i>Спортивные игры(9 часов)</i>			
<i>Баскетбол (5 часов)</i>			
80	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
81	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	

82	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
83	Штрафной бросок	1	
84	Вырывание и выбивание мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Футбол (4 часа)</i>			
85	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного

			развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
86	- Удар по катящемуся мячу	1	
87	Совершенствование техники ведения;	1	
88	Совершенствование техники ударов по воротам;  - Игра в мини-футбол.	1	
Легкая атлетика(14 часов)			
Беговые упражнения (8 часов)			
89	Низкий старт до 30 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
90	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	
91	Скоростной бег до 70 м	1	
92	Бег на результат 60 м	1	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
94	Кроссовый бег	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
95	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
96	Челночный бег	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
98			Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

99			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
100	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
101	Метание малого мяча на дальность	1	
102	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	

### **Формы организации учебной деятельности**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)(в процессе уроков).

Календарно-тематическое планирование разработано с учетом рабочей программы воспитания.

Виды деятельности	Формы	Содержание
<b>Активизация познавательной деятельности</b>	Интеллектуальные игры, дискуссии, олимпиады, соревнования, конференции, исследовательские проекты, диспуты и др.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
<b>Учебная дисциплина и самоорганизация</b>	Упражнения на самоконтроль, тренинговые упражнения на развитие коммуникативных навыков и др.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
<b>Саморазвитие</b>	Тренинги, ролевые игры, специально разработанные занятия – событийные уроки (посвященные историческим датам и событиям) экскурсии, онлайн – экскурсии и др.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
<b>Развитие метапредметных умений</b>	Умные, метапредметные недели, инфочасы «Что? Где?Когда?»,	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям



	межпредметные задания, интегрированные уроки, обучающие квесты, решение практико-ориентированных задач и др.	примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
<b>Развитие учебной мотивации школьников, работы в команде.</b>	Игры, квесты, брейн-ринг, дискуссии, исследовательские проекты, интерактивные задания, урок- экспедиция и др.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
<b>Формирование лидерских качеств личности школьника, активной жизненной позиции, развитие самоуправления</b>	Игровые практики, эстафета, дуэль, КВН, турнир и др.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
<b>Социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</b>	Час взаимопомощи «ученик – ученик», консультационные дни, наставничество и др.	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
<b>Реализация обучающимися индивидуальных и групповых исследовательских проектов</b>	Индивидуальные и групповые проекты, конференции, интеллектуальные марафоны, форумы и др.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести

		<p>навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
--	--	--

## 8 класс

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствие с основной образовательной программой основного общего образования МАОУ СОШ №11.

Приказ от 25.08.2021 г. № 222

**Класс:** 8А/Б

**Учитель:** Верещагина С.В.

**Количество часов по учебному плану:**

**в год** – 102 часов,

**в неделю** – 3 часа,

**по четвертям:**

	8А	8Б
1 четверть		
2 четверть		
3 четверть		
4 четверть		
год		

**Фактически** - 8А\Б- 100 часов.

**Уроков с ИКТ:** 2

**Корректировка программы:** Программой предусмотрено на изучение курса физическая культура в 8 классе 102 ч. Фактически будет проведено 8 А – 100 ч, 8 Б - 100 ч., в связи с праздничными днями 8 А- 23.02.2023, 08.03.23; 8 Б- 08.03.23; 09.05.23, выпавшими на дни занятий. Программа будет пройдена за счет уплотнения материала.

## Календарно-тематическое планирование

### 8 класс

№	Дата		Наименование разделов, тем	Всего часов	ИКТ	Корректировка
	8А	8Б				
1	05.09	06.09	Легкая атлетика ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт и стартовый разбег.	1		
2	07.09	07.09	Бег в равномерном темпе до 1 км. Бег 30 м.	1		

3	08.09	09.09	Медленный бег до 1-2 км. Прыжки в длину с места.	1		
4	12.09	13.09	Прыжок в длину с разбега. Низкий старт и стартовый разгон.	1		
5	14.09	14.09	Медленный бег до 1-2 км. Бег 60 м. футбол.	1		
6	15.09	16.09	Разучить метание мяча 150 гр. Медленный бег до 2 км. футбол.	1		
7	19.09	20.09	Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Бег 2-3 км	1		
8	21.09	21.09	Совершенствовать метание мяча 150 гр. Прыжки в длину с разбега.	1		
9	22.09	23.09	Совершенствовать метание мяча 150 гр. Бег до 3 км	1		
10	26.09	27.09	Полоса препятствий. Отработать технику метание мяча 150 гр. Футбол.	1		
11	28.09	28.09	Метание мяча. Медленный бег 3-4 км.	1		
12	29.09	30.09	Бег в равномерном темпе до 3 км Полоса препятствий.	1		
13	03.10	04.10	Бег 2 км	1		
14	05.10	05.10	<b>Баскетбол</b> Т.Б. во время спортивных игр. Разучивание передачи в парах в движении.	1		
15	06.10	07.10	Обучить штрафному броску. Учебная игра.	1		
16	10.10	11.10	Броски мяча после ведения. Учебная игра. Подтягивание.	1		
17	12.10	12.10	Передача в парах в движении. Учеб игра. Отработать броски мяча после ведения.	1		

18	13.10	14.10	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
19	17.10	18.10	<b>Волейбол</b> ТБ. Обучить технике передачи мяча сверху и приема мяча снизу.	1		
20	19.10	19.10	Разучить нижнюю прямую подачу. Подтягивание	1		
21	20.10	21.10	Разучить прием мяча снизу после подачи. Учебная игра	1		
22	24.10	25.10	Совершенствовать технику передачи мяча сверху. Учебная игра	1		
23	26.10	26.10	Техника передачи мяча сверху. Учебная игра	1		
24	27.10	28.10	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра	1		
25	07.11	08.11	Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Учебная игра.	1		
26	09.11	09.11	Технические приемы игры. Учебная игра.	1		
27	10.11	11.11	Тактические приемы игры. Учебная игра	1		
28	14.11	15.11	<b>Гимнастика</b> с элементами <b>акробатики</b> ТБ Разучивания техники выполнения кувырка вперед и назад.	1		
29	16.11	16.11	Закрепление техники выполнения кувырка вперед и назад.	1		
30	17.11	18.11	Научить длинному кувырку вперед (ю) и кувырку назад в полушпагат(д).	1		
31	21.11	22.11	Разучить технику выполнения стойки на голове и руках(ю) и технику с моста на одно колено.	1		

32	23.11	23.11	Совершенствовать технику длинного кувырка вперед (ю).Кувырок вперед и назад.	1		
33	24.11	25.11	Соединение из акробатических элементов. Повторить длинный кувырок вперед (ю).	1		
34	28.11	29.11	Соединение из акробатических элементов. Длинный кувырок вперед (ю).	1		
35	30.11	30.11	Совершенствовать лазанию по канату.Стойка на голове и руках(ю)	1		
36	01.12	02.12	Соединение из акробатических элементов. Лазание по канату.	1		
37	05.12	06.12	Разучить технику прыжка в упор и опускание (ю) и переворот в упор толчок ногами (д). Лазание по канату.	1		
38	07.12	07.12	Разучить переворот в упор махом и толчок (ю) и вис на под коленках (д).	1		
39	08.12	09.12	Разучить соединение упражнений на низкой перекладине.	1		
40	12.12	13.12	Совершенствовать технику выполнения упражнений на низкой перекладине.	1		
41	14.12	14.12	Прыжок в упор и опускание (ю) и переворот в упор толчок ногами (д).	1		
42	15.12	16.12	Переворот в упор махом	1		

			и толчок (ю) и вис на под коленках (д). Разучивания опорного прыжка через козла в длину.			
43	19.12	20.12	Закрепление опорного прыжка через козла в длину. Полоса препятствий.	1		
44	21.12	21.12	Совершенствовать технику опорного прыжка через козла в длину.	1		
45	22.12	23.12	Опорный прыжок через козла в длину	1		
46	26.12	27.12	<b>Волейбол</b> Т.б.во время спортивных игр. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1		
47	28.12	28.12	Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1		
48	09.01	10.01	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Учебная игра.	1		
49	11.01	11.01	Верхняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра.	1		
50	12.01	13.01	Технические приемы игры. Учебная игра.	1		
51	16.01	17.01	Тактические приемы игры. Учебная игра.	1		
52	18.01	18.01	<b>Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)ТБ.</b> Совершенствовать попеременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах 1км	1		
53	19.01	20.01	Совершенствовать технику одновременных двухшажных и одношажных ходов. Попеременный	1		

			двухшажный ход.			
54	23.01	24.01	Повторение пройденных ходов. Совершенствование торможение плугом. Ходьба на лыжах 1-2 км	1		
55	25.01	25.01	Совершенствовать технику поворот плугом. Ходьба на лыжах 3-4 км	1		
56	26.01	27.01	Совершенствовать технику выполнения спусков с поворотами. Поворот плугом. Дистанция до 4 км.	1		
57	30.01	31.01	Повторение изученных ходов, торможения и повороты. Ходьба на лыжах до 3-4 км	1		
58	01.02	01.02	Подъем елочкой. Спуски с поворотами. Ходьба на лыжах 3-4	1		
59	02.02	03.02	Повторение изученных ходов. Ходьба на лыжах 3-4 км.	1		
60	06.02	07.02	Повторение торможения. Подъем елочкой. Ходьба на лыжах до 4 км	1		
61	08.02	08.02	Совершенствование спуска в основной стойке. Дистанция до 4 км.	1		
62	09.02	10.02	Повторение подъема елочкой. Дистанция до 4 км.	1		
63	13.02	14.02	Спуск в основной стойке. Дистанция до 4 км.	1		
64	15.02	15.02	Ходьба на лыжах до 4 - 5км Повторение спуска в основной стойке.	1		
65	16.02	17.02	<b>Баскетбол</b> ТБ во время игры баскетбол. Разучить технику выполнение штрафного броска.	1		



66	20.02	21.02	Изучить действиям игрока в защите. Игра мини-баскетбол.	1		
67	22.02	22.02	Продолжить изучение действиям игрока в защите. Игра мини-баскетбол.	1		
68	27.02	28.02	Научить тактике «опека игрока в зоне». Совершенствовать технику выполнение штрафного броска.	1		
69	01.03	01.03	Продолжить изучение тактике «опека игрока в зоне». Игра в мини-баскетбол.	1		
70	02.03	03.03	Технические и тактические приемы игры. Учебная игра 3х3.	1		
71	06.03	07.03	Штрафной бросок.. Учебная игра 3х3.	1		
72	09.03	10.03	Действия игрока в защите. Учебная игра 3х3.	1		
73	13.03	14.03	Опека игрока в зоне. Учебная игра 3х3.	1		
74	15.03	15.03	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2. Учебная игра.	1		
75	16.03	17.03	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3. Учебная игра.	1		
76	20.03	21.03	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5. Учебная игра.	1		
77	22.03	22.03	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		

78	23.03	04.04	<b>Волейбол</b> Повторить передачу мяча над собой. Учебная игра.	1		
79	03.04	05.04	Передача мяча сверху и снизу, сверху через сетку. Учебная игра.	1		
80	05.04	07.04	Повторить отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1		
81	06.04	11.04	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
82	10.04	12.04	Верхняя прямая подача. Учебная игра. Подъем туловища.	1		
83	12.04	14.04	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.	1		
84	13.04	18.04	Технические приемы игры. Учебная игра..	1		
85	17.04	19.04	Тактические приемы игры. Учебная игра.	1		
86	19.04	21.04	Тактические и технические приемы игры. Учебная игра.	1		
87	20.04	25.04	<b>Легкая атлетика ТБ.</b> Старт и стартовое ускорение. Прыжки в длину с места. Медленный бег до 1 км	1		
88	24.04	26.04	Старт и стартовое ускорение. Бег 30 м. с низкого старта.	1		
89	26.04	28.04	Бег с ускорением до 60 м. Медленный бег до 1-2 км	1		
90	27.04.	02.05	Бег 60 м. с низкого старта.	1		
90	03.05	03.05	Разучить технику прыжка в длину с разбега. Медленный бег до 2 км	1		
92	04.05	05.05	Знакомство с эстафетным бегом. Совершенствовать прыжки в длину с разбега	1		

93	10.05	10.05	Эстафетный бег. Разучить метание мяча в цель.	1		
94	11.05	12.05	Совершенствовать технику эстафетного бега. Отработать технику метания в цель.	1		
95	15.05	16.05	Разучивание метания мяча 150 гр с разбега. Медленный бег до 3 км	1		
96	17.05	17.05	Совершенствование техники метания мяча с разбега. Медленный бег до 3-4 км	1		
97	18.05	19.05	Совершенствование техники метания мяча. Прыжки в длину с разбега.	1		
98	22.05	23.05	Совершенствование техники метания мяча. Прыжки в длину с разбега.	1		
99	24.05	24.05	Контрольное тестирование	1		
100	25.05	26.05	Контрольное тестирование	1		
Итого				100		

### 9 класс

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МАОУ СОШ №11.

Приказ от 25.09.2021 г. № 222

**Класс:** 9А/Б

**Учитель:** Верещагина С.В.

**Количество часов по учебному плану:**

**в год** – 102 часов,

**в неделю** – 3 часа,

**по четвертям:**

	9А	9Б
--	----	----

1 четверть		
2 четверть		
3 четверть		
4 четверть		
год		

**Фактически** - 9А/Б- 100 часов.

**Уроков с ИКТ:** 3

**Корректировка программы:** Программой предусмотрено на изучение курса физическая культура в 9 классе 102 ч. Фактически будет проведено 9А/Б-100 ч, в связи с праздничными днями 01.05.2023 и 09.05.2023 г,выпавшими на дни занятий. Программа будет пройдена за счет уплотнения материала.

### Календарно-тематическое планирование

**9 класс.**

№	Дата		Наименование разделов и тем	Кол-во часов	ИКТ	Корректировка
	<b>9А/Б</b>					
			<b>Знания о физической культуре</b>			
1	02.09		Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)ТБ на занятиях	1	+	
			<b>Легкая атлетика</b>			
2	05.09		Бег с ускорением от 70 до 80 м	1		
3	06.09		Скоростной бег до 70 м	1		
4	09.09		Бег на результат 60 м	1		

5	12.09		Высокий старт	1		
6	13.09		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1		
7	16.09		Кроссовый бег	1		
8	19.09		Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1		
9	20.09		Челночный бег	1		
10	23.09		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1		
11	26.09			1		
12	27.09			1		
13	30.09		Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1		
14	03.10		Метание малого мяча на дальность	1		
15	04.10		Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		
			<b>Волейбол</b>			
16	07.10		Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		
17	10.10		Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1		
18	11.10		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1		

19	14.10		Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
20	17.10		Прием мяча отраженного сеткой	1		
21	18.10		Отбивание кулаком через сетку	1		
22	21.10		Отбивание кулаком через сетку	1		
23	24.10		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1		
24	25.10		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1		
25	28.10		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
26	07.11			1		
			<b>Знания о физической культуре</b>			
27	08.11		Адаптивная физическая культура	1		
28	11.11		Профессионально-прикладная физическая подготовка	1		
			<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
29	14.11		Построение и перестроение на месте.	1		
30	15.11		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1		
31	18.11		Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики).  "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.	1		
32	21.11			1		

			(девочки)			
33	22.11		Кувырок вперед и назад. (мальчики и девочки)	1		
34	25.11		Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	1		
35	28.11		Акробатическая комбинация	1		
36	29.11			1		
37	02.12			1		
38	05.12		Ритмическая гимнастика (девочки)	1		
39	06.12			1		
40	09.12		Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).	1		
41	12.12			1		
42	13.12		Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1		
43	16.12		Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).  Передвижения ходьбой, приставными шагами  Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	1		
44	19.12			1		
45	20.12			1		
46	23.12		Мальчики:	1		
47	26.12		Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.	1		
48	27.12			1		
				1		

			<i>Девочки:</i>  Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.			
49	09.01		<b>Знания о физической культуре</b>  Восстановительный массаж	1	+	
			<b>Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)</b>			
50	10.01		Попеременный четырехшажный ход	1		
51	13.01		Переход с попеременных ходов на одновременные	1		
52	16.01		Преодоление контруклонов	1		
53	17.01		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1		
54	20.01		Передвижение на лыжах до 5 км	1		
55	23.01			1		
56	24.01		<b>Волейбол</b>  Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1		
57	27.01		Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		



58	30.01		Прием мяча отраженного сеткой	1		
59	31.01		Отбивание кулаком через сетку	1		
60	03.02		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1		
61	06.02		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1		
62	07.02		<b>Баскетбол</b>  Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		
63	10.02		Остановка двумя шагами и прыжком	1		
64	13.02		Повороты без мяча и с мячом	1		
65	14.00		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1		
66	17.02		Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1		
67	20.02		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		
68	21.02		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в	1		

			движении с пассивным сопротивлением защитника.			
69	27.02		<b>Знания о физической культуре</b>  Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	1	+	
70	28.02		Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		
71	03.03		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		
72	06.03		Броски одной и двумя руками с места и в движении	1		
73	07.03		(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1		
74	10.03		Штрафной бросок	1		
75	13.03		<b>Футбол</b>  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;  Совершенствование техники ударов по воротам;  Игра в мини-футбол.	1		
76	14.03		Удар по катящемуся мячу	1		
77	17.03		Удар по катящемуся мячу	1		

78	20.03		Совершенствование техники ведения	1		
79	21.03		Совершенствование техники ведения	1		
80	03.04		Совершенствование техники ударов по воротам; Игра в мини-футбол	1		
81	04.04		Совершенствование техники ударов по воротам; Игра в мини-футбол	1		
82	07.04		Игра в мини-футбол.	1	—	
83	10.04		<b>Легкая атлетика</b> ТБ Низкий старт до 30 м	1		
84	11.04		Бег с ускорением от 70 до 80 м	1		
85	14.04		Скоростной бег до 70 м	1		
86	17.04		Бег на результат 60 м	1		
87	18.04		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1		
88	21.04		Кроссовый бег	1		
89	24.04		Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1		
90	25.04			1		
91	28.04		Челночный бег	1		
92	02.05		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1		
93	05.05		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1		

94	12.05		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	1		
95	15.05		Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1		
96	16.05		Метание малого мяча на дальность	1		
97	19.05		Броски набивного мяча (2 кг – девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		
98	22.05		Броски набивного мяча (2 кг – девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		
99	23.05		Сдача контрольных нормативов	1		
100	26.05		Сдача контрольных нормативов	1		
Итого				100		