МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Центр образования пгт. Южно-Курильск»»
(МБОУ «Центр образования пгт. Южно-Курильск»)

Принята решением
Педагогического совета
МБОУ «Центр образования пгт.
Южно-Курильск»
протокол от 23.06.2023 №10

Приложение
УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «Центр образования пгт. Южно-Курильск»
от 23.06.2023 №39- ОД

Даринская Альвина Николаевна
МБОУ «Центр

Подписан: Даринская Альвина Николаевна
DN: C=RU, OU=директор, O="МБОУ ""Центр образования пгт. Южно-Курильск""", CN=Даринская Альвина Николаевна, E=centr_o@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.05 16:41:28+11'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

Адаптированная рабочая учебная программа
по физической культуре 8-9 классы
на 2023-2024 уч. г.

учитель: Мирошникова Е.Э.

Пгт. Южно-Курильск

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 8-9 КЛАССОВ

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 8-9 классов составлена на основе Комплексной программы по физическому воспитанию для учащихся с 1-11 класс (2017 г.) и ориентирована на работу по учебнику «Физическая культура» 5-7, 8–9 классы / под ред. В. И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2017.

Согласно БУП образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется в общем 204 часа, из них в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2012г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений…», на каждый класс выделяется по 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Используемые учебники и пособия
Литература и Интернет-ресурсы

- Физическая культура 8-9 класс, учебник для учащихся. – В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2017.
- Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М., Просвещение, 2009г.
- Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Волгоград, Учитель, 2008г.
- Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Автор: В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М., Владос, 2003 г.
- Физическое воспитание в школе. Автор: Е.Л. Гордияш, И.В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбъякова Волгоград: Учитель,2008г.
- Оздоровительные основы физических упражнений. – Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003.
- Олимпийцы среди нас. – А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Внеклассное мероприятие по физкультуре в средней школе. – М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006.
- Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 кл. – Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин – М.: ДРОФА, 2006.
- Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе. – И.Г. Скачков. – М.: Просвещение, 1991.
- Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. – Г.П. Болонов. М.: Творческий центр, 2003.
- Двигательный режим в образовательных учреждениях. – И.М. Николаичев, А.Л. Карасик, А.В. Фищенко, Л.В. Механюк, М.А. Сазонова. М.: 2009.
- Тестовый контроль 5-9 кл. – В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2009.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА 8 – 9 КЛАСС

Тема	***Метапредметные***
Тема 1. Основы знаний	Учащийся должен *уметь*: 1)Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
Тема 2,7. Легкая атлетика	Учащийся должен *уметь*: 1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
Тема 3. Баскетбол	Учащийся должен *уметь*: 1) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 2) **умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать **индивидуально и в группе:** находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 3) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Тема 4. Гимнастика	Учащийся должен *уметь*: 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
Тема 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)	Учащийся должен *уметь*: 1)Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
Тема 6. Волейбол	Учащийся должен *уметь*: 1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

<u>Личностные результаты</u> отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Предметные результаты обучения

8 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим,

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку	9,4	10,5
Силовые	Лазанье по канату на расстояние б м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	14 180 —	— 160 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км, мин Передвижение на лыжах 2 км, мин	9.00 17.00	10.30 22,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0 12,0	15,0 10,0

Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 18 мин (мальчики) и до 14 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 3 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из 4 элементов, или комбинацию, состоящую из 4 гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в спортивные игры и оказывать помощь в судействе.

Уровень физической подготовки 8 класс

Контрольные упражнения	**Уровень**					
	высо-	**средний**	**низкий**	**высокий**	**средний**	**низкий**
	Мальчики			**Девочки**		
Подтягивание (в висе-м, лежа-д) , кол-во раз	9	6	2	18	10	6
Наклон вперед	11	7	3	20	12	7
Бег 60 м с высокого старта, с	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Бег 2000 м, мин. с	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Ходьба на лыжах 3 км, мин. с	16.00	17.00	18.00	18.00	19.00	20.00
Челночный бег 3х10м	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145

9 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим,

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,4	10,5
Силовые	Лазанье по канату на расстояние б м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	14 180 —	— 160 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км, мин Передвижение на лыжах 2 км, мин	9.00 17.00	10.30 22,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0 12,0	15,0 10,0

Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 18 мин (мальчики) и до 14 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 3 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из 4 элементов, или комбинацию, состоящую из 4 гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в спортивные игры по правилам и судить.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика.
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения* общеразвивающей *направленности. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ (102 ч. в год)

8 класс

№ п/п	***Виды программного материала***	***Количество часов (уроков)***
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2.	Легкая атлетика	23
3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	47
4.	Гимнастика с элементами акробатики	14
5.	Лыжная подготовка	18
	Итого	**102**

9 класс

№ п/п	***Виды программного материала***	***Количество часов (уроков)***
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2.	Легкая атлетика	23
3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	47
4.	Гимнастика с элементами акробатики	14
5.	Лыжная подготовка	18
	Итого	**102**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№	Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных и практических работ	Домашнее задание
	ТЕМА 1. Что вам надо знать	**В процессе урока**		
	ТЕМА 2. Легкая атлетика	**12**		
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История легкой атлетики и ее виды.	1		
2	Спринтерский бег. Низкий старт.	1		
3	Низкий старт до 30 – 60 м	1		
4	Бег на дистанцию 100м.	1		
5	**Сдача контрольного норматива: бег 60 м**	1	1	
6	Прыжок в длину с разбега. Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов.	1		
7	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с места	1		
8	Челночный бег. Упражнения на гибкость.	1		
9	**Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места**	1	1	
10	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	1		
11	**Сдача контрольного норматива: бег 1000 м**	1	1	
12	**Зачетный урок. Контрольные нормативы по ОФП**	1	1	
	ТЕМА 3. Футбол	**7**		
13	Т/Б. Основные правила проведения соревнований.	1		
14	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема и удар носком.	1		
15	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	1		

16	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1		
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
18-19	Учебная игра	2		
	ТЕМА 4. Баскетбол	**15**		
20	Т/Б. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1		
21	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	1		
22	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра	1		
23	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра	1		
24	Передача мяча двумя руками на месте и в движении	1		
25	Ведение мяча с сопротивлением и броски с места Игра 3х3	1		
26	Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1		
27	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.	1		
28-29	Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра.	2		
30	**Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.**	1	1	
31	Сочетание передач, ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.	1		
32	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
33	Штрафной бросок.	1		
34	**Оценка техники штрафного броска.**	1	1	
	ТЕМА 5. ВОЛЕЙБОЛ	**15**		
35	Т/Б. Стойки и передвижения игрока.	1		

36	Передачи мяча и нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
37	Нижняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра	1		
38	**Оценка нижней прямой подачи.**	1	1	
39	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	1		
40	Передача мяча у сетки. Учебная игра	1		
41	**Оценка верхней прямой подачи.**	1	1	
42	Передачи мяча в парах. Учебная игра.	1		
43	Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра	1		
44	Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1		
45	Работа в парах. Учебная игра.	1		
46	Отработка передач. Учебная игра.	1		
47	Учебная игра	1		
48	Передачи мяча в тройках. Учебная игра	1		
49	**Оценка техники передачи мяча.**	1	1	
	ТЕМА 6. Лыжная подготовка (лыжные гонки)	**18**		
50	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта	1		
51	Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1		
52	Скользящий шаг с палками	1		
53	Попеременный двухшажный ход	1		
54	Повороты переступанием в движении	1		
55	Торможение и поворот упором	1		
56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1		
57	Повороты на месте махом. Подъем «полуелочкой»	1		
58	Торможение «плугом» и поворот	1		

59-60	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Подъем в гору скользящим шагом	2		
61-62	Передвижение на лыжах до 3 км.	2		
63-64	Коньковый ход	2		
65-66	Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	2		
67	Одновременные ходы	1		
	ТЕМА 7. Гимнастика с элементами акробатики	**14**		
68	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1		
69-70	Развитие силовых способностей. ОРУ в парах	2		
71-72	Висы. Строевые упражнения	2		
73	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1		
74	ОРУ с предметами	1		
75-76	Строевые упражнения. Перестроение	2		
77-78	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках с поддержкой рук и без. «Мост» из положения лежа.	2		
79	Составление комбинаций из акробатических элементов	1		
80-81	**Выполнение на оценку акробатических элементов**	2	2	
	ТЕМА 8. Спортивные и подвижные игры	**10**		
82	Инструктаж Т/Б по играм. История подвижных игр.	1		
83-84	С/И «Волейбол». Учебная игра	2		
85	Подвижные игры с мячом и без.	1		
86-87	С/И «Баскетбол». Учебная игра	2		
88-89	«Пионербол». Учебная игра	2		
90-91	С/И «Футбол». Учебная игра	2		
	ТЕМА 9. Легкая атлетика	**11**		
92	Т/Б. Старты из различных положений. Развитие координационных способностей.	1		
93	Прыжок в длину с места и с разбега.	1		

94	Упражнения на развитие силы, выносливости и гибкости.	1		
95	Метание мяча. Челночный бег.	1		
96	Спринтерский бег. Прыжки на скакалках.	1		
97-98	**Сдача контрольных нормативов**	2	2	
99	Тройной прыжок с места. Упражнения на внимание	1		
100	Прыжки на скакалках.	1		
101	**Зачетный урок. Эстафетный бег.**	1	1	
102	**Сдача итогового тестирования**	1	1	

9 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№	Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных и практических работ	Домашнее задание
	ТЕМА 1. Что вам надо знать	**В процессе урока**		
	ТЕМА 2. Легкая атлетика	**12**		
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История легкой атлетики и ее виды.	1		
2	Спринтерский бег. Низкий старт.	1		
3	Низкий старт - 60 м	1		
4	Низкий старт – бег на дистанцию 100 м.	1		
5	**Сдача контрольного норматива: бег 60 м**	1	1	
6	Прыжок в длину с разбега. Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов	1		
7	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с места	1		
8	Челночный бег. Упражнения на гибкость.	1		
9	**Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места**	1	1	
10	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	1		
11	**Сдача контрольного норматива: бег 1000 м**	1	1	
12	**Зачетный урок. Контрольные нормативы по ОФП**	1	1	
	ТЕМА 3. Футбол	**7**		
13	Т/Б. Основные правила проведения соревнований.	1		
14	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы .	1		
15	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	1		

16	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с активным сопротивлением противника.	1		
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
18-19	Учебная игра	2		
	ТЕМА 4. Баскетбол	**15**		
20	Т/Б. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1		
21	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	1		
22	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра	1		
23	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра	1		
24	Передача мяча двумя руками на месте и в движении	1		
25	Ведение мяча с сопротивлением и броски с места Игра 3х3	1		
26	Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1		
27	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.	1		
28-29	Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра.	2		
30	**Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.**	1	1	
31	Сочетание передач, ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.	1		
32	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
33	Штрафной бросок. Быстрый прорыв.	1		
34	**Оценка техники штрафного броска.**	1	1	
	ТЕМА 5. ВОЛЕЙБОЛ	**15**		
35	Т/Б. Стойки и передвижения игрока.	1		

36	Передачи мяча и нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
37	Нижняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра	1		
38	**Оценка нижней прямой подачи.**	1	1	
39	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	1		
40	Передачи мяча у сетки. Учебная игра	1		
41	**Оценка верхней прямой подачи.**	1	1	
42	Передачи мяча в парах. Учебная игра.	1		
43	Отбивание мяча через сетку. Учебная игра	1		
44	Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нападающий удар	1		
45	Работа в парах. Учебная игра.	1		
46	Отработка передач. Учебная игра.	1		
47	Учебная игра	1		
48	Передачи мяча в тройках. Учебная игра	1		
49	**Оценка техники передачи мяча.**	1	1	
	ТЕМА 6. Лыжная подготовка (лыжные гонки)	**18**		
50	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта	1		
51	Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1		
52	Скользящий шаг без палок и с палками	1		
53	Попеременный двухшажный ход	1		
54	Повороты переступанием в движении	1		
55	Торможение и поворот упором	1		
56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1		
57	Повороты на месте махом. Подъем «полуелочкой»	1		
58	Торможение «плугом» и поворот	1		

59-60	Повороты махом. Попеременный четырёхшажный ход.	2		
61-62	Передвижение на лыжах до 3 км.	2		
63-64	Коньковый ход	2		
65-66	Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	2		
67	Одновременные ходы	1		
	ТЕМА 7. Гимнастика с элементами акробатики	**14**		
68	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1		
69-70	Развитие силовых способностей. ОРУ в парах	2		
71-72	Висы. Строевые упражнения	2		
73	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1		
74	ОРУ с предметами	1		
75-76	Строевые упражнения. Перестроение	2		
77-78	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках с поддержкой рук и без. «Мост» из положения лежа.	2		
79	Составление комбинаций из акробатических элементов	1		
80-81	**Выполнение на оценку акробатических элементов**	2	2	
	ТЕМА 8. Спортивные и подвижные игры	**10**		
82	Инструктаж Т/Б по играм. История подвижных игр.	1		
83-84	С/И «Волейбол». Учебная игра	2		
85	Подвижные игры с мячом и без.	1		
86-87	С/И «Баскетбол». Учебная игра	2		
88-89	«Пионербол». Учебная игра	2		
90-91	С/И «Футбол». Учебная игра	2		
	ТЕМА 9. Легкая атлетика	**11**		
92	Т/Б. Старты из различных положений. Развитие координационных способностей.	1		
93	Прыжок в длину с места и с разбега.	1		

94	Упражнения на развитие силы, выносливости и гибкости.	1		
95	Метание мяча. Челночный бег.	1		
96	Спринтерский бег. Прыжки на скакалках.	1		
97-98	**Сдача контрольных нормативов**	2	2	
99	Тройной прыжок с места. Упражнения на внимание	1		
100	Прыжки на скакалках.	1		
101	**Зачетный урок. Эстафетный бег.**	1	1	
102	**Сдача итогового тестирования**	1	1	