

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа №6»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
Протокол № 2 от 28.03.2022

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ «О(С)ОШ № 6»
_____ М.М. Чернова
Приказ № 38 от 28.03.2022

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
8-9 классы
(очно-заочная форма обучения)**

Составитель:
Фоменко Дмитрий Викторович,
учитель физической культуры

Барнаул 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».....	3
3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	4
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	4
5. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	10
6. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»	12
7. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	488
8. Лист внесения изменений.....	49

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010), Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «О(С)ОШ №6», Примерной основной образовательной программы основного общего образования, программы В.И. Ляха «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций».

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «**Физическая культура**» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Программа преподавания физической культуры в 5-9 классах В.И. Ляха отводит **по 105 часов в 8 и 9 классах** для обязательного изучения физической культуры на уровне основного общего образования из расчета 3-х учебных часов в неделю.

В учебном плане МБОУ «О(С)ОШ №6» в **8 классе** физическая культура изучается в объеме 35 часов (1 час в неделю), в **9 классе** – 34 часов (1 час в неделю), остальные 70 часов (8 класс) и 71 час (9 класс), предусмотренные программой В.И. Ляха, выносятся для самостоятельного изучения учащимися.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх 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), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами являются:

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими

упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметными результатами являются:

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

8-9 классы

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.

Физическая культура в современном обществе.

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.

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.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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.

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№ раздела	Названия темы раздела	Продолжительность изучения раздела в часах
8 класс – 105 часов		
1.	История физической культуры	2
2.	Самостоятельные занятия	3
3.	Самонаблюдение и самоконтроль	2
4.	Оценка эффективности занятий	2
5.	Легкая атлетика	18
6.	Физическая культура (основные понятия)	2
7.	Физическая культура человека	4
8.	Прикладно-ориентированная подготовка	2
9.	Лыжные гонки	15
10.	Спортивные игры. Футбол	3
11.	Спортивные игры. Волейбол	10
12.	Спортивные игры. Баскетбол	4
13.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
14.	Спортивные игры. Гандбол	5
15.	Спортивные игры. Бадминтон	2
16.	Гимнастика с основами акробатики	18
17.	Элементы единоборств	11
ИТОГО		105
9 класс – 105 часов		
1.	История физической культуры	2
2.	Самостоятельные занятия	3
3.	Самонаблюдение и самоконтроль	2
4.	Оценка эффективности занятий	2
5.	Легкая атлетика	18
6.	Физическая культура (основные понятия)	2
7.	Физическая культура человека	4
8.	Прикладно-ориентированная подготовка	2
9.	Лыжные гонки	15
10.	Спортивные игры. Футбол	3
11.	Спортивные игры. Волейбол	10
12.	Спортивные игры. Баскетбол	4
13.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
14.	Спортивные игры. Гандбол	5
15.	Спортивные игры. Бадминтон	2
16.	Гимнастика с основами акробатики	18
17.	Элементы единоборств	11
ИТОГО		105

(1 ч./нед. для изучения в классе + 2 ч./нед. для самостоятельного изучения)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов, планируемое для изучения на уроке	Кол-во часов, рекомендуемое для самостоятельного изучения темы	Характеристика основных видов учебной деятельности
История физической культуры (2 ч.)				
1	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).		1	Раскрытие истории возникновения и формирования физической культуры. Характеристика Олимпийских игр древности как явления культуры, раскрытие содержания и правил соревнований.
2	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		1	Раскрытие причин возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеристика исторической роли А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснения и доказательства знаменательности советского периода развития олимпийского движения в России. Подготовка рефератов на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».

	<p>Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p> <p>Летние и зимние Олимпийские игры современности.</p> <p>Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.</p> <p>Допинг. Концепция честного спорта.</p>			
Самостоятельные занятия (3 ч.)				
3	<p>Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.</p>		1	<p>Использование разученных комплексов упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выбор вида спорта. Выполнение нормативов общей физической подготовленности.</p>
4	<p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.</p> <p>Легкоатлетические координационные упражнения.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p>		1	<p>Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
5	Обычная разминка.		1	Составление комплекса упражнений

	Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.			для общей разминки.
Самонаблюдение и самоконтроль (2 ч.)				
6-7	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	1	1	Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий. Ведение дневника самоконтроля учащегося с занесением показателей своей физической подготовленности.
Оценка эффективности занятий (2 ч.)				
8-9	Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.		2	Раскрытие основ обучения технике двигательных действий и использование правил её освоения в самостоятельных занятиях. Обоснование уровня освоенности новых двигательных действий и руководство правилами профилактики появления и устранения ошибок.
Легкая атлетика (18 ч.)				
10-11	Лёгкая атлетика. Низкий старт до 30м. Низкий старт до 70м.	1	1	Описание техники выполнения беговых упражнений, освоение её самостоятельно, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений. Применение беговых упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбор индивидуального режима физической нагрузки, контроль её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдение правил безопасности.
12-13	Лёгкая атлетика. Низкий старт от 70 до 80м.	1	1	Описание техники выполнения беговых упражнений, освоение ее самостоятельно, выявление и

				<p>устранение характерных ошибок в процессе освоения.</p> <p>Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применение беговых упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбор индивидуального режима физической нагрузки, контроль ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдение правил безопасности.</p>
14-15	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	1	<p>Описание техники выполнения прыжковых упражнений, самостоятельное её освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.</p> <p>Демонстрация вариативного выполнения прыжковых упражнений.</p>
16-17	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	1	<p>Описание техники выполнения прыжковых упражнений, самостоятельное её освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.</p> <p>Демонстрация вариативного выполнения прыжковых упражнений.</p>
18-19	Лёгкая атлетика. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) (девушки – с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16 м).	1	1	<p>Описание техники выполнения метательных упражнений, самостоятельное её освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.</p> <p>Демонстрация вариативного выполнения метательных упражнений.</p>
20-21	Лёгкая атлетика. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырёх шагов вперёд – вверх.	1	1	<p>Описание техники выполнения броска, самостоятельное её освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.</p> <p>Демонстрация вариативного выполнения метательных упражнений.</p>
22	Лёгкая атлетика. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.		1	<p>Применение разученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей.</p>

23-24	Лёгкая атлетика. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	1	1	Раскрытие значения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности. Освоение упражнений для организации самостоятельных тренировок. Раскрытие понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.
25-26	Лёгкая атлетика. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.		2	Использование названных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий.
27	Лёгкая атлетика. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	1		Составление совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Измерение результатов, помощь в их оценке и проведении соревнований. Оказание помощи в подготовке мест проведения занятий. Соблюдение правил соревнований.

Физическая культура (основные понятия) (2 ч.)				
28	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	1		Раскрытие причин возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеристика типовых травм и использование простейших приёмов и правил оказания первой помощи при травмах.
29	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.		1	Обоснование положительного влияния занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, установление связи между развитием физических способностей и основных систем организма.
Физическая культура человека (4 ч.)				
30	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.		1	Использование знаний о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
31	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	1		Руководство правилами профилактики нарушений осанки, подбор и выполнение упражнений по профилактике её нарушения и коррекции.
32	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.		1	Раскрытие значения нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.
33	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной		1	Подготовка к осмысленному отношению к изучаемым двигательным действиям.

	деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).			
Прикладно-ориентированная подготовка (2 ч.)				
34-35	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.		2	Определение задач и содержания профессионально-прикладной физической подготовки, раскрытие её специфической связи с трудовой деятельностью человека.
Лыжные гонки (15 ч.)				
36-37	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	1	Раскрытие значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности. Применение изученных упражнений при организации самостоятельных тренировок. Раскрытие понятия техники выполнения лыжных ходов и правил соревнований. Использование названных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий. Применение правил оказания помощи при обморожениях и травмах.
38-41	Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	2	2	Описание техники изучаемых лыжных ходов, самостоятельное их освоение с целью выявления и устранения типичных ошибок.
42-44	Лыжные гонки. Коньковый ход.	2	1	Моделирование техники освоенных лыжных ходов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
45-47	Лыжные гонки. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.	1	2	Моделирование техники освоенных лыжных ходов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

48-50	Лыжные гонки. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	1	2	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдение правил безопасности.
Спортивные игры. Футбол (3 ч.)				
51	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ведения мяча.		1	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.
52	Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.		1	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.
53	Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам, техники перемещений, владения мячом, тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.	1		Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники и тактики освоенных игровых действий и приёмов, варьирование их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организация совместных занятий футболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий футбола для комплексного развития физических способностей. Применение правил подбора одежды для занятий на

				открытом воздухе, использование игры в футбол как средства активного отдыха.
Спортивные игры. Волейбол (10 ч.)				
54	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.		1	Описание техники изучаемых игровых приемов и действий, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.
55	Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1		Организация совместных занятий волейболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий волейбола для комплексного развития физических способностей. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в волейбол как средства активного отдыха.
56	Волейбол. Дальнейшее обучение технике движений, развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.		1	Использование игровых упражнений для развития названных координационных способностей. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.
57-58	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей.	1	1	Описывание техники изучаемых игровых приёмов и действий, самостоятельное их осваивание, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов.
59	Волейбол. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование		1	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,

	тактики освоенных игровых действий.			соблюдение правил безопасности. Моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
60	Волейбол. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.		1	Характеристика техники и тактики выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объяснение правил и основ организации игры.
61	Волейбол. 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 приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.		1	Использование названных упражнений, подвижных игр и игровых заданий в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий.
62-63	Волейбол. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры,	1	1	Организация со сверстниками совместных занятий по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществление помощи в судействе, комплектовании

	помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.			команды, подготовке мест проведения игры.
Спортивные игры. Баскетбол (4 ч.)				
64	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ловли, передач, ведения, бросков мяча.		1	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.
65	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата, техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		1	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
66	Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1		Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдение правил безопасности. Моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
67	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.		1	Организация совместных занятий баскетболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование

				игровых действий баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в баскетбол как средства активного отдыха.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)				
68	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.		1	Продолжение усваивания основных гигиенических правил. Определение назначения физкультурно-оздоровительных занятий, их роли и значения в режиме дня. Использование правил подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определение дозировки температурных режимов для закаливающих процедур с учётом правил безопасности при их проведении. Характеристика основных приёмов массажа, проведение самостоятельных сеансов. Характеристика оздоровительного значения бани.
69	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.	1		Обоснование целесообразности развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрытие содержания и направленности занятий.
Спортивные игры. Гандбол (5 ч.)				
70	Гандбол.		1	Описание техники изучаемых

	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ловли и передач мяча, техники движений.			игровых приёмов и действий, самостоятельное их повторение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.
71	Гандбол. Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Совершенствование индивидуальной техники защиты.		1	Описывание техники изучаемых игровых приемов и действий, самостоятельное их повторение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.
72	Гандбол. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.		1	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов.
73-74	Гандбол. Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.	1	1	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдение правил безопасности. Моделирование тактики освоенных игровых действий. Организация совместных занятий гандболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в гандбол как средство активного отдыха.
Спортивные игры. Бадминтон (2 ч.)				
75	Бадминтон. Основные технические приёмы.	1		Освоение вместе с товарищем приёмов игры в бадминтон.
76	Бадминтон. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.		1	Освоение вместе с товарищем приёмов игры в бадминтон.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)				
77	Гимнастика с основами акробатики. Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.		1	Различие строевых команд. Чёткое выполнение строевых приёмов.
78-79	Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование двигательных способностей.	1	1	Описание техники обще-развивающих упражнений и составление комбинаций из числа разученных упражнений.
80-81	Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3 - 5 кг), тренажёров, эспандеров.		2	Описание техники обще-развивающих упражнений и составление комбинаций из числа разученных упражнений.
82-84	Гимнастика с основами акробатики. Мальчики: из вися на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	1	2	Описание техники данных упражнений и составление гимнастических комбинаций из числа разученных упражнений.
85-87	Гимнастика с основами акробатики. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 - 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см).	1	2	Описание техники данных упражнений и составление гимнастических комбинаций из числа разученных упражнений.
88	Гимнастика с основами акробатики. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный	1		Описание техники акробатических упражнений и составление акробатических комбинаций из числа разученных упражнений.

	кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.			
89	Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование координационных способностей.		1	Использование гимнастических и акробатических упражнений для развития координационных способностей.
90-91	Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	1	Использование данных упражнений для развития силовых способностей и силовой выносливости.
92	Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование скоростно-силовых и двигательных способностей.		1	Использование данных упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых способностей.
93	Гимнастика с основами акробатики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.		1	Раскрытие значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказание страховки и помощи во время занятий, соблюдение техники безопасности. Использование изученных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий.
94	Гимнастика с основами акробатики. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.		1	Составление совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполнение обязанностей командира отделения. Оказание помощи в установке и уборке снарядов. Соблюдение правил соревнований.
Элементы единоборств (11 ч.)				
95-96	Элементы единоборств.	1	1	Описание техники выполнения

	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.			приёмов в единоборствах, самостоятельное её освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.
97-98	Элементы единоборств. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.	1	1	Применение упражнений в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдение правил безопасности.
99-100	Элементы единоборств. Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов» «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.	1	1	Применение освоенные упражнений и подвижных игр для развития координационных способностей.
101-102	Элементы единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах.		2	Применение освоенных упражнений и подвижных игр для развития силовых способностей и силовой выносливости.
103	Элементы единоборств. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.		1	Раскрытие значения упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности. Применение разученных упражнений для организации самостоятельных тренировок. Раскрытие понятия техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладение правилами первой помощи при травмах.
104 - 105	Элементы единоборств. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи	1	1	Использование названных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий. Составление совместно с учителем простейших комбинаций

	слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.			упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Оказание помощи в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполнение обязанностей командира отделения и помощника судьи.
	ИТОГО	35	70	

9 класс – 105 часов

(1 ч./нед. для изучения в классе + 2 ч./нед. для самостоятельного изучения)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов, планируемое для изучения на уроке	Кол-во часов, рекомендуемое для самостоятельного изучения темы	Характеристика основных видов учебной деятельности
История физической культуры (2 ч.)				
1	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).		1	Раскрытие истории возникновения и формирования физической культуры. Характеристика Олимпийских игр древности как явления культуры, раскрытие содержания и правил соревнований.
2	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.		1	Раскрытие причин возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеристика исторической роли А.Д. Бутовского в этом процессе.

	<p>Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.</p>			<p>Объяснения и доказательства знаменательности советского периода развития олимпийского движения в России. Подготовка рефератов на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».</p>
Самостоятельные занятия (3 ч.)				
3	<p>Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.</p>		1	<p>Использование разученных комплексов упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий. Выбор вида спорта. Проба выполнения нормативов общей физической подготовленности.</p>
4	<p>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых</p>		1	<p>Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>

	<p>возможностей.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.</p> <p>Легкоатлетические координационные упражнения.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p>			
5	<p>Обычная разминка.</p> <p>Спортивная разминка.</p> <p>Упражнения для рук, туловища, ног.</p>		1	Составление комплекса упражнений для общей разминки.
Самонаблюдение и самоконтроль (2 ч.)				
6-7	<p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p>	1	1	<p>Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля учащегося с занесением показателей своей физической подготовленности.</p>
Оценка эффективности занятий (2 ч.)				
8-9	<p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p> <p>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>		2	<p>Раскрытие основ обучения технике двигательных действий и использование правил её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обоснование уровня освоенности новых двигательных действий и руководство правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>
Легкая атлетика (18 ч.)				
10-11	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.</p>	1	1	<p>Описание техники выполнения беговых упражнений, самостоятельное её освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.</p> <p>Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применение беговых упражнений для развития соответствующих</p>

				<p>физических качеств, выбор индивидуального режима физической нагрузки, контроль её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдение правил безопасности.</p>
12-13	Лёгкая атлетика. Совершенствование двигательных способностей.	1	1	<p>Описание техники выполнения беговых упражнений, самостоятельное её освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.</p> <p>Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применение беговых упражнений для развития соответствующих физических качеств, выбор индивидуального режима физической нагрузки, контроль ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдение правил безопасности.</p>
14-15	Лёгкая атлетика. Дальнейшее обучение технике прыжков в длину.	1	1	<p>Описание техники выполнения прыжковых упражнений, самостоятельное её освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.</p> <p>Демонстрация вариативного выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Применение прыжковых упражнений для развития соответствующих физических способностей, выбор индивидуального режима физической нагрузки, контроль её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдение правил безопасности.</p>
16-17	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	1	<p>Описание техники выполнения прыжковых упражнений, самостоятельное её освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.</p> <p>Демонстрация вариативного выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Применение прыжковых упражнений для развития соответствующих</p>

				физических способностей, выбор индивидуального режима физической нагрузки, контроль её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдение правил безопасности.
18-19	Лёгкая атлетика. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м).	1	1	Описание техники выполнения метательных упражнений, самостоятельное её освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Демонстрация вариативного выполнения метательных упражнений. Применение метательных упражнений для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдение правил безопасности.
20-21	Лёгкая атлетика. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд – ввверх.	1	1	Описание техники выполнения броска, самостоятельное её освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Демонстрация вариативного выполнения метательных упражнений. Применение метательных упражнений для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдение правил безопасности.
22	Лёгкая атлетика. Совершенствование скоростно-силовых способностей.		1	Применение разученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
23-24	Лёгкая атлетика. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их	1	1	Раскрытие значения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности. Освоение упражнений для организации самостоятельных тренировок. Раскрытие понятия техники выполнения

	<p>выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>			<p>легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p>
25-26	<p>Лёгкая атлетика. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>		2	<p>Использование названных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
27	<p>Лёгкая атлетика. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	1		<p>Составление совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Измерение результатов, помощь в их оценке и проведении соревнований. Оказание помощи в подготовке мест проведения занятий. Соблюдение правил соревнований.</p>
Физическая культура (основные понятия) (2 ч.)				
28	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	1		<p>Раскрытие причин возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеристика типовых травм и использование простейших приёмов и правил оказания первой помощи при травмах.</p>

29	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.		1	Обоснование положительного влияния занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, установление связи между развитием физических способностей и основных систем организма.
Физическая культура человека (4 ч.)				
30	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.		1	Использование знаний о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
31	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	1		Руководство правилами профилактики нарушений осанки, подбор и выполнение упражнений по профилактике её нарушения и коррекции.
32	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.		1	Раскрытие значения нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.
33	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).		1	Подготовка к осмысленному отношению к изучаемым двигательным действиям.
Прикладно-ориентированная подготовка (2 ч.)				
34-35	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения		2	Определение задач и содержания профессионально-прикладной физической подготовки, раскрытие её специфической связи с трудовой

	профессиональной деятельности, всестороннего гармоничного физического совершенствования. и			деятельностью человека.
Лыжные гонки (15 ч.)				
36-37	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	1	Раскрытие значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности. Применение изученные упражнений при организации самостоятельных тренировок. Раскрытие понятия техники выполнения лыжных ходов и правил соревнований. Использование названных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий. Применение правил оказания помощи при обморожениях и травмах.
38-41	Лыжные гонки. Попеременный четырехшажный ход.	2	2	Описание техники изучаемых лыжных ходов, самостоятельное их освоение с целью выявления и устранения типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники освоенных лыжных ходов, её варьирование в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
42-44	Лыжные гонки. Переход с попеременных ходов на одновременные.	2	1	Описание техники изучаемых лыжных ходов, самостоятельное их освоение с целью выявления и устранения типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники освоенных лыжных ходов, её варьирование в зависимости от ситуаций и условий,

				возникающих в процессе прохождения дистанций.
45-47	Лыжные гонки. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	1	2	Описание техники изучаемых лыжных ходов, самостоятельное их освоение с целью выявления и устранения типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники освоенных лыжных ходов, её варьирование в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
48-50	Лыжные гонки. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	1	2	Описание техники изучаемых лыжных ходов, самостоятельное их освоение с целью выявления и устранения типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники освоенных лыжных ходов, её варьирование в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
Спортивные игры. Футбол (3 ч.)				
51	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ведения мяча.		1	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.
52	Футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.		1	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.
53	Футбол. Совершенствование	1		Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий,

	<p>техники ударов по воротам, техники перемещений, владения мячом, тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.</p>			<p>самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.</p> <p>Моделирование техники и тактики освоенных игровых действий и приёмов, их варьирование в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организация совместных занятий футболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Выполнение правил игры, обучение уважительному отношению к сопернику и управлению своими эмоциями.</p> <p>Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий футбола для комплексного развития физических способностей. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в футбол как средства активного отдыха.</p>
Спортивные игры. Волейбол (10 ч.)				
54	<p>Волейбол.</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p>		1	<p>Описание техники изучаемых игровых приемов и действий, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.</p>
55	<p>Волейбол.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.</p>	1		<p>Организация совместных занятий волейболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Выполнение правил игры, обучение уважительному отношению к сопернику и управлению своими эмоциями.</p> <p>Определение степени утомления организма во время игровой</p>

				<p>деятельности, использование игровых действий волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в волейбол как средства активного отдыха.</p>
56	<p>Волейбол.</p> <p>Совершенствование выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>		1	<p>Использование игровых упражнений для развития названных координационных способностей.</p> <p>Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>
57-58	<p>Волейбол. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование координационных способностей.</p>	1	1	<p>Описывание техники изучаемых игровых приёмов и действий, самостоятельное их осваивание, выявление и устранение типичных ошибок.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдение правил безопасности.</p> <p>Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, ее варьирование в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
59	<p>Волейбол.</p> <p>Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.</p>		1	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдение правил безопасности.</p> <p>Моделирование тактики освоенных игровых действий, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
60	<p>Волейбол. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная</p>		1	<p>Характеристика техники и тактики выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководство правилами техники безопасности. Объяснение правил и основ организации игры.</p>

	защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.			
61	Волейбол. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.		1	Использование названных упражнений, подвижных игр и игровых заданий в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий.
62-63	Волейбол. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1	1	Организация со сверстниками совместных занятий по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществление помощи в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
Спортивные игры. Баскетбол (4 ч.)				
64	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ловли, передач, ведения, бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.		1	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.
65	Баскетбол.		1	Описание техники изучаемых

	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.			игровых приёмов и действий, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
66	Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1		Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдение правил безопасности. Моделирование тактики освоенных игровых действий, её варьирование в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
67	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.		1	Организация совместных занятий баскетболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий баскетбола для комплексного развития физических способностей. Выполнение правил игры, обучение уважительному отношению к сопернику и управлению своими эмоциями. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в баскетбол как средства активного отдыха.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)				
68	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность		1	Продолжение усваивания основных гигиенических правил. Определение назначения физкультурно-оздоровительных занятий, их роли и значения в

	<p>человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>			<p>режиме дня. Использование правил подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определение дозировки температурных режимов для закаливающих процедур с учётом правил безопасности при их проведении. Характеристика основных приёмов массажа, проведение самостоятельных сеансов. Характеристика оздоровительного значения бани, руководство правилами проведения банных процедур.</p>
69	<p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.</p>	1		<p>Обоснование целесообразности развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрытие содержания и направленности занятий.</p>
Спортивные игры. Гандбол (5 ч.)				
70	<p>Гандбол. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ловли и передач мяча, техники движений.</p>		1	<p>Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, самостоятельное их повторение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.</p>
71	<p>Гандбол. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного</p>		1	<p>Описывание техники изучаемых игровых приемов и действий, самостоятельное их повторение, выявление и устранение типичных</p>

	положения с отклонением туловища. Совершенствование индивидуальной техники защиты.			ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.
72	Гандбол. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.		1	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, ее варьирование в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
73-74	Гандбол. Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.	1	1	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдение правил безопасности. Моделирование тактики освоенных игровых действий. Организация совместных занятий гандболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в гандбол как средство активного отдыха.
Спортивные игры. Бадминтон (2 ч.)				
75	Бадминтон. Основные технические приёмы.	1		Освоение вместе с товарищем приёмов игры в бадминтон.
76	Бадминтон. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.		1	Освоение вместе с товарищем приёмов игры в бадминтон.
Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)				
77	Гимнастика с основами акробатики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.		1	Различие строевых команд. Чёткое выполнение строевых приёмов.
78-79	Гимнастика с основами	1	1	Описание техники общеразвивающих

	акробатики. Совершенствование двигательных способностей.			упражнений и составление комбинаций из числа разученных упражнений.
80-81	Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3 - 5 кг), тренажёров, эспандеров.		2	Описание техники обще-развивающих упражнений и составление комбинаций из числа разученных упражнений.
82-84	Гимнастика с основами акробатики. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1	2	Описание техники данных упражнений и составление гимнастических комбинаций из числа разученных упражнений.
85-87	Гимнастика с основами акробатики. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1	2	Описание техники данных упражнений и составление гимнастических комбинаций из числа разученных упражнений.
88	Гимнастика с основами акробатики. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	1		Описание техники акробатических упражнений и составление акробатических комбинаций из числа разученных упражнений.
89	Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование координационных способностей.		1	Использование гимнастических и акробатических упражнений для развития координационных способностей.
90-91	Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	1	Использование данных упражнений для развития силовых способностей и силовой выносливости.
92	Гимнастика с основами акробатики.		1	Использование данных упражнений для развития гибкости и скоростно-

	Совершенствование скоростно-силовых и двигательных способностей.			силовых способностей.
93	Гимнастика с основами акробатики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.		1	Раскрытие значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказание страховки и помощи во время занятий, соблюдение техники безопасности. Владение упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Использование изученных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий.
94	Гимнастика с основами акробатики. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.		1	Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполнение обязанностей командира отделения. Оказание помощи в установке и уборке снарядов. Соблюдение правил соревнований.
Элементы единоборств (11 ч.)				
95-96	Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	1	Описание техники выполнения приёмов в единоборствах, самостоятельное её освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Применение упражнений в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдение правил безопасности.
97-98	Элементы единоборств. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами		2	Описание техники выполнения приёмов в единоборствах, самостоятельное её освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Применение упражнений в

	страховки.			единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдение правил безопасности.
99-100	Элементы единоборств. Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.	1	1	Применение освоенных упражнений и подвижных игр для развития координационных способностей.
101-102	Элементы единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах.		2	Применение освоенных упражнений и подвижных игр для развития силовых способностей и силовой выносливости.
103	Элементы единоборств. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.		1	Раскрытие значения упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности. Применение разученных упражнений для организации самостоятельных тренировок. Раскрытие понятия техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладение правилами первой помощи при травмах.
104-105	Элементы единоборств. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	1	1	Использование названных упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий. Составление совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Оказание помощи в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполнение

				обязанностей командира отделения и помощника судьи.
	ИТОГО	34	71	

7. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. ФГОС. – М.: Просвещение, 2018
2. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2018
3. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2015
4. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2013
5. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2014

8. Лист внесения изменений

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема урока, которая стала после интеграции	Основание для корректировки	Подпись заместителя директора по УВР