

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №65 им. Б.П. Агапитова
с углубленным изучением предметов музыкально-эстетического
цикла» города Магнитогорска

Приложение № 1
к ООП ООО
ФКГОС

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
8-9 классы

составитель учитель физической культуры
Щукин Николай Геннадьевич
составитель учитель физической культуры
Тараненко Наталья Геннадьевна

Магнитогорск

1. Пояснительная записка

8-9 классы

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, Просвещение, 2012 г. и соответствует требованиям Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре. При разработке рабочей программы учтены:

1. Культурно- климатические и климато - географические условия региона – Челябинской области;
2. Состояние здоровья обучающихся, их физическая подготовленность;
3. Основные направления развития физической культуры
4. Наличие учебной базы образовательного учреждения.

При составлении рабочей программы и календарно-тематического плана использовались следующие нормативно-правовые и инструктивно-методические документы:

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 31.12.2014г с изменениями от 06.04.2015г)
2. Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего образования /Приказ Министерства и науки российской Федерации от 31.03.2014г.№ 253;
3. О федеральном перечне учебников /Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014г.№08-548;
4. Об утверждении СанПиН2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»/Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №02-600(Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011№23290);
5. Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего ,основного общего и среднего (полного) общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004г.№1089.
6. Приказ министерства образования и науки российской Федерации от 07.07.2005г.№03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
7. О введении в действие санитарно-эпидемических правил и норм САНПИН 2.4.2.2821-10 от 01.09.2011г.
8. О примерных программах по учебным предметам федерального базисного плана / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005г.№03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
9. О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образованияот 3 июня 2008 г. № 164. // Вестник образования. – 2008. № 14. –С. 25-29
10. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. // Официальные документы в образовании. – 2002. – № 4. – С. 66-69.
11. Приказ о введении в действие санитарно-эпидемических правил и норм САНПИН 2.4.2.2821-10 от 01.09.2011г.

12. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ МО РФ, МЗ РФ, Госкомспорта России и РАО от 08.10.2010 г. № 2715/227/166/19. // Вестник образования России. – 2010. – № 18. – С. 38-44.

13. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации. Приказ МЗ и МО. // Официальные документы в образовании. – 2010. – № 20. – С. 3-6.

14. О федеральной целевой программе «Образование и здоровье». Приказ Министерства Образования РФ от 19.01.2010 №176.

15. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо Минобразования России от 12 августа 2002 г. № 13-51-99/14. // Вестник образования России. – 2002. – № 18. – С. 44-45.

16. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации // Вестник образования России. -2003.– №13.

17. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой». Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13.7.

18. О создании безопасных условий жизнедеятельности, обучающихся в образовательные учреждения. Рекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788 // Официальные документы в образовании. - 2000. – № 23.

19. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540.

Региональный уровень:

1. Закон Челябинской области от 29.08.2013 г. № 515-ЗО (ред. от 28.08.2014 г.) «Об образовании в Челябинской области» (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.) / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.

2. О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 № 01/1839.

3. О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области / Письмо от 31.07.2009 г. №103/3404;

4. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 05.12.2013 г. № 01/4591 «Об утверждении Концепции профориентационной работы образовательных организаций Челябинской области на 2013-2015 год»
Методические рекомендации:

1. Письмо МОиН Челябинской области «Об особенностях преподавания учебных предметов в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2013-2014 учебном году» № 03-02/5639 от 24.07.2013. (Приложение № 19 «О преподавании физической культуры в 2016– 2017 учебном году»).

2. Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций по реализации Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / <http://ipk74.ru/news>.

Нормативно-локальные документы образовательной организации:

1. Основная образовательная программа основного общего образования.
2. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей).
3. Положение о формах, периодичности, порядке проведения промежуточной аттестации обучающихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости.

Базовый учебник:

1. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

В 8-9 классах преподавание учебного предмета «Физическая культура» направлено на освоение содержания физкультурного образования, с учетом учебно-спортивной базы, для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Позволяет обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Изучение физической культуры на базовом уровне направлено на создание у обучающихся целостного представления о физической культуре, культуре здоровья, здоровом образе жизни как элементах общей культуры. Тем самым, базовый уровень можно рассматривать как инвариантный компонент физкультурного образования, связанный с приоритетными воспитательными задачами.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура»:

Целью Физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В задачи программ физического воспитания обучающихся 7-9 классов включаются:

- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- 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 приемах 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.

Национально, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)

В Законе “Об образовании” (ст.7) закреплены два компонента стандарта – федеральный и национально-региональный. Федеральный компонент стандарта обеспечивает единство образовательного пространства в стране, включает образовательные области и базовые предметы общенационального и общекультурного значения и является обязательной частью содержания общего среднего образования. Национально-региональный компонент предусматривает возможность введения содержания, связанного с традициями региона. Он отвечает потребностям и интересам народов нашей страны и позволяет организовать занятия, направленные на изучение природных, социо культурных и экономических особенностей региона, национального (родного) языка и национальной литературы.

Национально-региональный компонент - это реальная форма функционирования федерального государственного образовательного стандарта в конкретном регионе. Он, построенный с учетом основных дидактических принципов, направлен на развитие творческих умений и навыков учащихся.

НРЭО в содержании общего среднего образования призван способствовать формированию личности выпускника как достойного представителя региона, умелого хранителя, пользователя и создателя его социокультурных ценностей и традиций; содействовать формированию деятельностной структуры личности: познавательной, коммуникативной, нравственной, трудовой, эстетической и физической культуры; расширять, углублять и конкретизировать знания по физической культуре.

Региональный компонент по предмету «Физическая культура» может быть предоставлен в виде практических и теоретических учебных заданий.

При проведении практических занятий следует учитывать следующие факторы:

- Климатические особенности уральского региона (акцент на зимние виды спорта);
- Национальные особенности уральского региона (национальные спортивные игры);
- Особенности учебного заведения – состояние материально-технической базы, контингент учащихся (занятия по соответствующему разделу программы);
- Специализации учителя (занятия по соответствующему разделу программы).

При проведении теоретических занятий следует использовать следующую информацию:

- Спортивные сооружения города Магнитогорска;
- Развитие различных (в первую очередь – связанных с соответствующим разделами программы) видов спорта в городе;
- Развитие различных видов спорта в регионе;
- Выдающиеся спортсмены города и региона.

Количество часов регионального компонента по предмету «Физическая культура» определено равным 10% от количества часов программы.

**Региональный компонент в рамках учебного предмета
Физическая культура
8 класс**

№ п/п	Вопросы НРК
1.	История развития настольного тенниса в г. Магнитогорске.
2.	Знаменитые спортсмены Челябинской области – Е. Гамова (волейбол).
3.	«Первые среди первых» (Н.Макаров, Ю. Шилихин, А.Шилихина, Г.Лукин, Н.Лукина, И.Кальянов, А.Лебедев).
4.	Развитие волейбола в г.Магнитогорске.
5.	Знаменитая биатлонистка Челябинской области – Ишмуратова Светлана Ирековна
6.	Развитие акробатики в г. Магнитогорске.
7.	Магнитогорцы – участники Летних Олимпийских игр: В.Андреев (плавание), И.Кравцов (академическая гребля), С. Игуменов (академическая гребля).
8.	Успехи Челябинских легкоатлетов на Олимпийских играх в Лондоне 2012года: М. Савинова, А. Реунков, Д. Стародубцев, А. Дрёмин)
9.	Магнитогорцы – участники Паралимпийских игр: Р. Нурмухаметов (плавание), Н.Осадчев (теннис).
10.	Ведущие легкоатлеты г. Магнитогорска.

**Региональный компонент в рамках учебного предмета
Физическая культура
9 класс**

№ п/п	Вопросы НРК
1.	«Легкая атлетика королева спорта». Легкоатлетическая эстафета на приз газеты «Магнитогорский рабочий».
2.	Развитие бокса в г. Магнитогорске.
3.	Сильнейшие боксеры г. Магнитогорска: А. Бетербиев, И. Тимурзиев, Д.Айрапетян.
4.	История развития академической гребли в г.Магнитогорске.
5.	Гребцы Челябинской области на летней Олимпиаде в Лондоне: А.Васильев, И.Медведев.
6.	Развитие водного поло в Уральском регионе (история развития, тренерский состав, участие в Олимпийских играх – С.Конус, О. Белова).
7.	Первые мастера спорта в г. Магнитогорске (все виды спорта).
8.	Восточные единоборства. Дзюдо.
9.	Олимпийское золото дзюдоиста Исаева Мансура.
10.	Знаменитые спортсмены г. Магнитогорска – Евгений Владимирович Малкин (хоккей).

Распределение вариативной части рабочей программы и контрольных нормативов.

Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и особенностей работы общеобразовательного учреждения. В вариативную часть программы, связанной с региональными и национальными особенностями, рекомендуется включать:

- зимние виды спорта (лыжная подготовка, «зимний» мини-футбол, коньки);
- физические упражнения оздоровительной направленности;
- русские народные игры (лапта);
- единоборства.

8-9 классы: В связи с тем, что обучающиеся МОУ СОШ № 65 не однократно принимают участие и занимают призовые места в соревнованиях по спортивным играм основную долю вариативной части распределяем на спортивные игры. В 8 и 9 классе 9 часов элементов единоборства из-за недостаточной материальной базы и не рентабельностью этого вида спорта, переносим в вариативную часть и распределяем учебный материал следующим образом:

№ п/п	Содержание программы (темы, разделы)	Количество часов базовой части	Количество часов вариативной части	Контрольные нормативы
1	Лёгкая атлетика	21	1	6
2	Спортивные игры/волейбол, баскетбол/	20	20	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	20		5
4	Лыжная подготовка	18	2	6
5	Итого	79	23	
		102		29

2. Содержание программы учебного предмета

Базовая часть содержания программного материал

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 час. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

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

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и

тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20\dots+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17\dots+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0\dots+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парилке $+70\dots+90^{\circ}\text{C}$ (2-3 захода по 3-7 мин.).

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

Спортивные игры

В 7 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии традиций, соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, лапту, теннис и др.). В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 7 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

VII - IX кл. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений - перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

VIII-IX кл. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Освоение техники ведения мяча.

VIII - IX кл Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

То же, но с пассивным сопротивлением защитника.

. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Овладение техникой бросков мяча.

VIII - IX кл. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.

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

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

Освоение индивидуальной техники защиты.

VIII - IX кл Вырывание и выбивание мяча.

Перехват мяча.

. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.
класс.

VIII кл. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного.
класс.

IX кл. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

VIII - IX кл.. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

Футбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

VIII -IX кл. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений - перемещения, остановки, повороты, ускорения (обучение и совершенствование).

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

VIII кл.- IX кл. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Совершенствование уже освоенного.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Совершенствование уже освоенного.

Освоение техники ведения мяча.

VIII кл. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

То же, нос пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

IX кл. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря

Совершенствование в изученных элементах игры.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

VIII - IX кл. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.

VIII - IX кл Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

VIII - IX кл Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Совершенствование в изученных элементах игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

VIII - IX кл. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

VII - IX кл. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

VII - VII кл. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

VIII кл.. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

VIII - IX кл.. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Освоение техники нижней прямой подачи.

VIII кл Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку.

. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

IX кл. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

VIII- IX кл а сс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. с. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

VIII - IX кл. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

VIII - IX кл. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

VIII-IX кл.. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Тоже, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Знания о физической культуре.

VIII - IX кл.. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

VIII-IX кл. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями.

VIII - IX к л а с с ы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей (Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В VIII и IX классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в V-VII классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения.): ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

VIII - IX кл. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

VIII - IX к л а с с ы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В VIII и IX классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в VI-VII классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения.).

VIII - IX кл. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в I-IV классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с V класса, усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений

учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Освоение строевых упражнений.

. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

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

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

То же, но мальчики – с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки - с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем за весом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

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

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов в олимпийских стартах. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение - подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

3. Учебно –тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов	
		КЛАССЫ	
		8	9
1.1	Основные занятия по физкультуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	18	18
1.3	Гимнастика и элементы акробатики	18	17
1.4	Легкая атлетика	21	20
1.5	Лыжная подготовка	18	17
1.6	Элементы единоборства	9	9
2	Закрепление материала	18	18
3	ИТОГО:	102	99

4. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Количество часов на тему	Резерв	Календарные сроки	Тема	Требования к образовательному уровню	Требования к уровню возможностей	примечание
1	11			Кроссовый бег	<p style="text-align: center;">Ученик должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • к какому виду спорта относится кроссовый бег; • что такое кроссовый бег; • какие физические качества развивает кроссовый бег; • какие физиологические изменения происходят в организме при длительном беге. • какие разновидности выносливости вы знаете; • какая самая длинная дистанция в легкой атлетике; • что такое «мертвая точка» и «второе дыхание». <p style="text-align: center;">Ученик должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пробежать в равномерном темпе до 15 мин. мальчики и до 10 мин. девочки; • контролировать и регулировать функциональное состояние организма при кроссовом беге. 	<p style="text-align: center;">Ученик должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • какие физиологические изменения происходят в организме при длительном беге; • какова должна быть ЧСС при развитие общей выносливости; • какой ведущий метод развития о выносливости: • чем отличается общая выносливость от специальной ; почему марафонская дистанция составляет 45 км 195 метров. <p style="text-align: center;">Ученик должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пробежать в переменном темпе до 15 мин мальчики и 10 мин девочки; • самостоятельно составить план тренировочного занятия на развитие общей выносливости 	

№ п/п	Количество часов на тему	Резерв	Календарные сроки	Тема	Требования к образовательному уровню	Требования к уровню возможностей	примечание
2	11			Легкоатлетические виды	<p>Ученик должен знать: на какие разделы делится легкая атлетика; какие прыжки включены в программу Олимпийских игр; перечислить дистанции, относящиеся к спринту; перечислить дистанции, относящиеся к средним и длинным дистанциям; на каких дистанциях бегают с низкого и высокого стартов; перечислить все метания в легкой атлетике; ядро метают или толкают.</p> <p>Ученик должен уметь: С максимальной скоростью пробежать 60 метров из положения низкого старта; выполнить прыжок в длину с 9-13 шагов разбега Выполнить прыжок в высоту с 9-13 шагов разбега способом «перешагивания» Метать мяч с разбега; Метать гранату с места;</p>	<p>Ученик должен знать: какие биохимические изменения происходят в организме при беге на 100м.; какова может быть ЧСС при беге на 400м; в честь кого был назван прыжок в высоту Фосбери-флоп; какие физические качества необходимо развивать прыгуну в высоту; сколько разновидностей включает в себя атлетика; как развивать скоростную выносливость.</p> <p>Ученик должен уметь: • с максимальной скоростью пробежать 100 метров из положения низкого старта; выполнить прыжок в высоту «перешагивание»; • что такое «финальное усилие» в метаниях; • из каких фаз состоит техника прыжка в длину • Как развивается быстрота</p>	

3	20			<p style="text-align: center;">Элементы волейбола</p>	<p>Ученик должен знать: историю возникновения волейбола; какие элементы включает в себя волейбол; правила игры; технику и тактику игры; владеть знаниями о функциональной направленности физических упражнений, необходимых волейболисту; технику безопасности на уроках.</p> <p>Ученик должен уметь: выполнять элементы волейбола и применять в игре; проводить самостоятельно разминку; управлять своими эмоциями во время игры, владеть культурой общения; уметь оказать первую медицинскую помощь.</p>	<p>Ученик должен знать: историю возникновения волейбола; основателя волейбола; » правила игры; технику и тактику игры; какие физические качества необходимы волейболисту; технику безопасности на уроках по волейболу; Знать структуру урока;</p> <p>Ученик должен уметь: Применять тактические действия в защите и нападении; применять правила игры; владеть одной из подач; выполнять блок; уметь организовать учебную игру.</p>	
---	----	--	--	--	--	--	--

4	20			<p style="text-align: center;">Элементы гимнастики и акробатики</p>	<p><u>Ученик должен знать:</u> историю развития спортивной гимнастики; какие виды включает в себя спортивная гимнастика; правила соревнований; какими физическими качествами обладает гимнаст; какими морально - волевыми качествами должен обладать гимнаст; технику безопасности на уроках гимнастики.</p> <p><u>Ученик должен уметь</u> выполнять акробатические связки из элементов; выполнять опорный прыжок; проводить самостоятельно разминку; владеть приемами страховки; лазать по канату; выполнять комплекс вольных упражнений.</p>	<p><u>Ученик должен знать:</u> что означает слово «гимнастика» и «гимнаст» какой отдел головного мозга является органом равновесия : Какая самая титулованная гимнастка РФ Значение утренней гимнастики; Разновидности спортивной акробатики:</p> <p><u>Ученик должен уметь</u> Выполнять кувырки в полете; два переворота боком» из исходного положения ,стоя «мост»; составить комплекс упражнения на силу — юноши и гибкость -девушки: проводить самостоятельно разминку; выполнять упражнения с гимнастической палкой, обручем, гантелями, скакалкой; уметь оказать первую медицинскую помощь.</p>	
---	----	--	--	--	--	--	--

5	20			<p style="text-align: center;">Лыжная подготовка</p>	<p><u>Ученик должен знать:</u> историю развития лыжного спорта; какие виды лыжных ходов ; правила соревнований; какими физическими качествами обладает лыжник; технику безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p><u>Ученик должен уметь</u> выполнять лыжных ходов; выполнять повороты, подъемы, спуски. навыками самостоятельных занятий; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств.</p>	<p><u>Ученик должен знать:</u> историю возникновения лыжного спорта; От класса к классу учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности учащихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения.</p> <p><u>Ученик должен уметь</u> Выполнять прохождение дистанции до 2 км; Одновременно бесшажный ход, двухшажный ход ; Правильно применять лыжные ходы; Тормозить плугом; Подниматься «елочкой»; Уметь передвигаться на лыжах;</p>	
---	----	--	--	---	---	--	--

6	20			<p style="text-align: center;">Элементы баскетбола</p> <p><u>Ученик должен знать:</u> историю возникновения баскетбола; какие элементы включает в себя баскетбол: правила игры ; технику и тактику игры: какие физические качества необходимы баскетболисту; владеть знаниями о функциональной направленности физических упражнений необходимых баскетболисту; технику безопасности на уроках по баскетболу.</p> <p><u>Ученик должен уметь</u> выполнять элементы баскетбола и применять в игре; применять правила игры; проводить самостоятельно разминку; управлять своими эмоциями во время игры, владеть культурой общения; уметь оказать первую медицинскую помощь</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ученик должен знать</u></p> кто такой Нейсмит; какие физические качества развивает игра в баскетбол; какие морально-волевые качества развивает игра в баскетбол; <i>по</i> какому принципу строится урок по баскетболу; <p style="text-align: center;"><u>Ученик должен уметь</u></p> самостоятельно провести разминку; организовать учащихся на игру; судить игры по упрощенным правилам; уметь тестировать двигательную подготовленность; контролировать физическое состояние организма при выполнении упражнений и относительного покоя;	
---	----	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

5. Календарно – поурочное планирование

по физической культуре в 8 а, б, в, г классах

Нагрузка: 3 ч в неделю.

№ урока	№ урока в теме	Дата				Раздел, кол-во часов по тематическому планированию. Темы уроков.	Виды и формы контроля	Региональный компонент	Д/З	
		8А	8Б	8В	8Г					
		8А	8Б	8В	8Г	Кроссовый подготовка				
1	1					Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Ознакомление учащихся с требованиями учебной программы. Терминология легкой атлетики. НРЭО		Чемпионат мир по водным видам спорта.	Комплекс №1	
2	2					Кроссовый бег в переменном темпе. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.			Комплекс №5	
3	3					Подвижные игры на развитие выносливости. ОРУ у опоры. Круговая тренировка на развитие физических качеств.			Комплекс №4	
4	4					Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения. НРЭО		Пробег «Азия-Европа»	Комплекс №2	

5	5					Бег 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости			Комплекс №3	
6	6					Медленный бег 600м ОРУ у опоры. Специальные упражнения бегуна. 6 мин бег. НРЭО			Комплекс №6	
Легкая атлетика										
7	7					Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. НРЭО		Л/А «Королева спорта»	Комплекс №1	
8	8					Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. ла использования л/а упражнений для развития			Комплекс №4	
9	9					Бег на результат 100 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			Комплекс №5	

10	10				Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.			Комплекс №2	
11	11				Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.(Подтягивания и отжимания.)			Комплекс №1	
12	12				Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега Прыжок на результат с места. НРЭО		Кросс нации.	Комплекс №3	
Волейбол									
13	1				Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр. НРЭО		История развития волейбола в Магнитогорске.	Комплекс №3	
14	2				Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. НРЭО			Комплекс №1	

15	3				Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. НРЭО			Комплекс №4	
16	4				Стойка и перемещение игрока. Оценить технику передачи меча над собой. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам			Комплекс №1	
17	5				Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Комплекс №4	
18	6				Стойка и перемещение игрока. Оценить технику передачи меча снизу над собой. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. НРЭО			Комплекс №5	

19	7				Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам НРЭО		Первые тренеры по волейболу. Екатерина Гамова волейболистка Ю.У	Комплекс №2	
20	8				Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Оценить технику передачи мяча сверху в парах над сеткой. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным			Комплекс №1	
21	9				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам			Комплекс №1	
22	10				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.			Комплекс №4	

23	11				Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.			Комплекс №5	
24	12				Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Оценить технику приема мяча снизу после набрасывания мяча над сеткой. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.			Комплекс №2	
25	13				Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.			Комплекс №1	
26	14				Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. НРЭО		Спортсмены Челябинской области Магнитогорцы олимпийцы.	Комплекс №3	

27	15				Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.			Комплекс №1	
28	16				Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам			Комплекс №4	
29	17				Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Оценить технику нижней или верхней подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам			Комплекс №5	
30	18				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			Комплекс №2	

31	19					Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.			Комплекс №1	
32	20					Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Контрольное тестирование по разделу волейбол.			Комплекс №3	

№ урока	№ урока в теме	дата				Раздел, кол-во часов по тематическому планированию. Темы уроков.	Виды и формы контроля	Региональный компонент	ДЗ	планир
		8а	8б	8в	8г					
		8а	8б	8в	8г	Гимнастика				
33	1					Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. НРЭО		История развития гимнастики в Магнитогорске	Комплекс №1	

34	2				<p>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>			Комплекс №4	
35	3				<p>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. НРЭО</p>		Первые тренеры по гимнастике	Комплекс №5	
36	4				<p>Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости</p>			Комплекс №2	

37	5					Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг ОРУ на месте. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. НРЭО		Участие Магнитогорских гимнастов на Олимпиаде	Комплекс №1	
38	6					Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе			Комплекс №3	
39	7					Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			Комплекс №4	
40	8					Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. НРЭО		Первые мастера спорта по гимнастике	Комплекс №5	

41	9				<p>Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей</p>			Комплекс №2	
42	10				<p>Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>			Комплекс №1	
43	11				<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.</p>			Комплекс №3	

44	12					Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.			Комплекс №4	
45	13					Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. НРЭО		Развитие акробатики в г. Магнитогорске.	Комплекс №5	
46	14					Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей			Комплекс №2	
47	15					Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.			Комплекс №1	

48	16				Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.			Комплекс №3	
49	17				Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.			Комплекс №4	
50	18				Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами.			Комплекс №5	
51	19				Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки)	Полугодовая Контрольная работа		Комплекс №2	
52	20				Комбинации для совершенствования и контроля. Развитие координационных способностей.			Комплекс №1	

№ урока	№ урока в теме	дата				Раздел, кол-во часов по тематическому планированию. Темы уроков.	Виды и формы контроля	Региональный компонент	Д\З	
		8а	8б	8в	8г					
						Лыжная подготовка				
53	1					Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. ТБ на уроках лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход НРЭО. Дистанция 1,5-2 км.			Комплекс №5	
54	2					Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.			Комплекс №2	
55	3					Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.			Комплекс №1	
56	4					Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. НРЭО		Спортсмены Магнитогорска по биатлону.	Комплекс №3	

57	5					Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.			Комплекс №4	
58	6					Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.			Комплекс №5	
59	7					Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.			Комплекс №2	
60	8					Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.			Комплекс №1	
61	9					Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. НРЭО		«Лыжня России»	Комплекс №3	
62	10					Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.			Комплекс №4	
63	11					Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.			Комплекс №5	
64	12					Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.			Комплекс №2	

65	13				Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. НРЭО		Сильнейшие биатлонистки и	Комплекс №1	
66	14				Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.			Комплекс №3	
67	15				Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.			Комплекс №4	
68	16				Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.			Комплекс №5	
69	17				Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.			Комплекс №2	
70	18				Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.			Комплекс №1	
71	19				Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.			Комплекс №3	
72	20				Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.			Комплекс №4	
Баскетбол									

73	1				Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Т.Б, Правила игры в баскетбол НРЭО			Комплекс №2	
74	2				Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Оценить технику передачи мяча в стену за 30 сек.			Комплекс №1	
75	3				Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. НРЭО		История развития баскетбола в Магнитогорске	Комплекс №3	
76	4				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей			Комплекс №4	

77	5				Развитие координационных способностей. Оценить перемещения «Змейкой» с ведением мяча. 2x15м (сек)			Комплекс №5	
78	6				Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.			Комплекс №2	
79	7				Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и			Комплекс №1	
80	8				Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Оценить технику ведения и остановку двойным шагом, бросок в кольцо. НРЭО		Металлург Университет	Комплекс №3	

81	9				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. НРЭО			Комплекс №4	
82	10				Оценить технику челночного бега с ведением мяча 3x10м(сек). Учебная игра.			Комплекс №5	
83	11				Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей			Комплекс №2	
84	12				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Штрафной бросок 10бросков (кол-во) попаданий. НРЭО		Первые соревнования по баскетболу в городе.	Комплекс №1	

85	13				Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей			Комплекс №3	
86	14				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. НРЭО			Комплекс №4	
87	15				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной' рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х 1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей			Комплекс №2	
88	16				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х 1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.			Комплекс №2	

89	17				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			Комплекс №1	
90	18				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра Развитие координационных способностей. НРЭО		Выступление школьной команды по баскетболу за последние 10 лет	Комплекс №3	
91	19				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игра задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			Комплекс №4	
92	20				Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.			Комплекс №5	
Легкая атлетика									

93	1					Прыжки в высоту с разбега. Развитие координационных способностей.			Комплекс №2	
94	2					Прыжки в высоту с разбега. Развитие координационных способностей. НРЭО		Физкультура и спорт в Магнитогорск	Комплекс №1	
95	3					Прыжки в высоту с разбега. Правила соревнований в прыжках в высоту.			Комплекс №3	
96	4					Метание гранаты с разбега. Развитие координационных способностей. Оценить технику метания гранаты на дальность.			Комплекс №4	
97	5					Метание гранаты на дальность Развитие силовых способностей			Комплекс №5	
Кроссовая подготовка										
98	1					Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения .НРЭО			Комплекс №2	

98	2				Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости			Комплекс №1	
99	3				Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ в парах . Спортивные игры. Развитие выносливости. Оценить физическое качество «выносливость» по средствам 6 минутного бега. НРЭО		Первые тренеры по легкой атлетике в Магнитогорск	Комплекс №3	
100	4				Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. НРЭО			Комплекс №4	
101	5				Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Контрольное тестирование бег 1000м.	Годовая Контрольная работа	Русская лапта	Комплекс №5	
102	6				Контрольное тестирование по всей изученной программе. Подведение итогов года.			Комплекс №2	

**Календарно – поурочное планирование
9 класс**

Нагрузка: 3 ч в неделю.

Всего уроков: 99 ч

№ урока	№ урока в теме	Дата				Раздел, кол-во часов по тематическому планированию. Темы уроков.	Формы контроля	Региональный компонент	Д/З	
		9А	9Б	9В	9Г					
		9А	9Б	9В	9Г	1.Кроссовая подготовка				
1	1					Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Ознакомление учащихся с требованиями учебной программы. Терминология легкой атлетики. НРЭО		Чемпионат мир по водным видам спорта.	Комплекс №1	
2	2					Кроссовый бег в переменном темпе. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.			Комплекс №5	
3	3					Подвижные игры на развитие выносливости. ОРУ у опоры. Круговая тренировка на развитие физических качеств			Комплекс №4	
4	4					Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения. НРЭО		Пробег «Азия-Европа»	Комплекс №2	
5	5					Бег 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости			Комплекс №3	

6	6				Медленный бег 600м ОРУ у опоры. Специальные упражнения бегуна. 6 мин бег. НРЭО			Комплекс №6	
Кроссовый бег									
7	7				Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.. Метание 500 г гранаты (девушки) 700г (юноши)		Л/А «Королева спорта»	Комплекс №1	
8	8				Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Метание 500 г гранаты (девушки) 700г (юноши) на дальность с			Комплекс №4	
9	9				Бег на результат 100 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Метание 500 г гранаты (девушки) 700г (юноши) на дальность с 5-6 шагов			Комплекс №5	
10	10				Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования п/о упражнений для развития скорости			Комплекс №2	
11	11				Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых			Комплекс №1	

12	12				Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега Прыжок на результат с места. НРЭО		Кросс нации.	Комплекс №3	
Волейбол									
13	1				Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр. НРЭО		История развития волейбола в Магнитогорске.		
14	2				Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам				
15	3				Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по				
16	4				Стойка и перемещение игрока. Оценить технику передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным				
17	5				Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча				

18	6				<p>Стойка и перемещение игрока. Оценить технику передачи мяча снизу над собой.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.</p>				
19	7				<p>Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. НРЭО</p>		<p>Первые тренеры по волейболу. Екатерина Гамова волейболистка Ю.У</p>		
20	8				<p>Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Оценить технику передачи мяча сверху в парах над сеткой.</p> <p>Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.</p>				
21	9				<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Передача в тройках после перемещения.</p> <p>Передача над собой во встречных колоннах.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием подачи.</p> <p>Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам</p>				

22	10				<p>Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.</p>				
23	11				<p>Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. НРЭО</p>				
24	12				<p>Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Оценить технику приема мяча снизу после набрасывания мяча над сеткой. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.</p>				
25	13				<p>Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.</p>				

26	14				Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. НРЭО		Спортсмены Челябинской области Магнитогорцы олимпийцы.		
27	15				Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.				
28	16				Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам				
29	17				Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Оценить технику нижней или верхней подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам				

30	18				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного				
31	19				Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.				
32	20				Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Контрольное тестирование по разделу волейбол.				

№ урока	№ урока в теме	дата	Темы уроков.	Виды и формы контроля	Региональный компонент	ДЗ	
----------------	-----------------------	-------------	---------------------	------------------------------	-------------------------------	-----------	--

		9а	9б	9в	9г	Гимнастика				
33	1					Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. НРЭО			Комплекс №1	
34	2					Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).			Комплекс №4	
35	3					Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. НРЭО			Комплекс №5	
36	4					Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости			Комплекс №2	

37	5				Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг» ОРУ на месте. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. НРЭО			Комплекс №1	
38	6				Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе			Комплекс №3	
39	7				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			Комплекс №4	
40	8				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			Комплекс №5	

41	9				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей			Комплекс №2	
42	10				Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			Комплекс №1	
43	11				Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие			Комплекс №3	
44	12				Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.			Комплекс №4	

45	13				Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. НРЭО			Комплекс №5	
46	14				Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей			Комплекс №2	
47	15				Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.			Комплекс №1	
48	16				Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых			Комплекс №3	

49	17				Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.			Комплекс №4	
50	18				Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами.			Комплекс №5	
51	19				Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки)			Комплекс №2	
52	20				Комбинации для совершенствования и контроля. Развитие координационных способностей.			Комплекс №1	

№ урока	№ урока в теме	дата				Раздел, кол-во часов по тематическому планированию. Темы уроков.	Виды и формы контроля	Региональный компонент	ДЗ
		9а	9б	9в	9г				
		9а	9б	9в	9г	Лыжная подготовка			

53	1				Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. ТБ на уроках лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.. Одновременный бесшажный ход. НРЭО Дистанция 1,5-2 км.			Комплекс №5	
54	2				Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.			Комплекс №2	
55	3				Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.			Комплекс №1	
56	4				Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. НРЭО		Спортсмены Магнитогорска по биатлону.	Комплекс №3	
57	5				Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.			Комплекс №4	
58	6				Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.			Комплекс №5	

59	7				Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.			Комплекс №2	
60	8				Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.			Комплекс №1	
61	9				Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. НРЭО		«Лыжня России»	Комплекс №3	
62	10				Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.			Комплекс №4	
63	11				Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.			Комплекс №5	
64	12				Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.			Комплекс №2	
65	13				Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. НРЭО		Сильнейшие биатлонистки Магнитогорска – Е.Белова	Комплекс №1	

66	14				Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.			Комплекс №3	
67	15				Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.			Комплекс №4	
68	16				Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.			Комплекс №5	
69	17				Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.			Комплекс №2	
70	18				Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.			Комплекс №1	
71	19				Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.			Комплекс №3	
72	20				Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы. Полугодовая контрольная работа.	Полугодовая контрольная работа.		Комплекс №4	

Баскетбол

Баскетбол									
73	1				Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Т.Б, Правила игры в баскетбол. НРЭО			Комплекс №2	
74	2				Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Оценить технику передачи мяча в стену за 30 сек.			Комплекс №1	
75	3				Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. НРЭО		История развития баскетбола в Магнитогорске	Комплекс №3	

76	4				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей			Комплекс №4	
77	5				Развитие координационных способностей. Оценить перемещения «Змейкой» с ведением мяча.2x15м (сек)			Комплекс №5	
78	6				Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.			Комплекс №2	
79	7				Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления			Комплекс №1	

80	8				Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Оценить технику ведения и остановку двойным шагом, бросок в кольцо. НРЭО		Металлург Университет	Комплекс №3	
81	9				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			Комплекс №4	
82	10				Оценить технику челночного бега с ведением мяча 3x10м(сек). Учебная игра.			Комплекс №5	
83	11				Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей			Комплек с №2	

84	12				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Штрафной бросок 10бросков (кол-во) попаданий. НРЭО		Первые соревнования по баскетболу в городе.	Комплек с №1	
85	13				Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей			Комплек с №3	
86	14				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.			Комплек с №4	

87	15				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной' рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х 1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей			Комплек с №2	
88	16				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х 1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.			Комплек №2	
89	17				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			Комплек №1	

90	18				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра Развитие координационных способностей. НРЭО		Выступление школьной команды по баскетболу за последние 10 лет	Комплекс №3	
91	19				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игра задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			Комплекс №4	
92	20				Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.			Комплекс №5	
Легкая атлетика									
93	1				Прыжки в высоту с разбега. Развитие координационных способностей.			Комплекс №2	

94	2					Прыжки в высоту с разбега. Развитие координационных способностей. НРЭО		Физкультура и спорт в Магнитогорске в	Комплекс №1		
95	3					Прыжки в высоту с разбега. Правила соревнований в прыжках в высоту.			Комплекс №3		
96	4					Метание гранаты с разбега. Развитие координационных способностей. Оценить технику метания гранаты на дальность.			Комплекс №4		
97	5					Метание гранаты на дальность Развитие силовых способностей			Комплекс №5		
Кроссовая подготовка											
98	1					Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			Комплекс №2		

98	2					Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости			Комплекс №1	
99	3					Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ в парах . Спортивные игры. Развитие выносливости. Оценить физическое качество «выносливость» по средствам 6 минутного бега. НРЭО	Годовая контрольная работа.	Первые тренеры по легкой атлетики в Магнитогорске.	Комплекс №3	

6. Требование к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся 8-9 классов должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м,с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине. Руки за головой, количество раз	12 180	- 165
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км.	8.50 16.30	10.20 21.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10.00 12.00	14.00 10.00

7. Контрольно-измерительные материалы

Контрольно-измерительные материалы по учебному предмету «Физическая культура» Помещены в виде таблиц в раздел приложения.

Оценивание уровня обученности по учебному предмету «Физическая культура»

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Таким образом, необходимо указать не только количественные, но и качественные результаты освоения конкретной темы урока или раздела учебной программы с обязательным указанием ссылок на источник информации.

Оценивание успеваемости по физической культуре основывается на общих педагогических принципах и положениях, но имеет свою специфику. Она в большей мере должна отвечать индивидуальности ученика. Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитательную роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время. Ориентироваться необходимо на темп (динамику) изменения их за определенный период.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Отметка за четверть и полугодие выводится на основании текущих отметок, при этом преимущественное значение имеют отметки за освоение законченных тем программ. Итоговая отметка за год выставляется на основании четвертных и полугодических отметок.

8. Учебно- методическое обеспечение

