



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Технологический лицей»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
Руководитель МС


Л.В. Нестерова
Протокол № 4
от «08» 02 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


Л.В. Нестерова
«08» 02 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ «Технологический лицей»


Л.И. Пасынкова
«08» 02 2022 г.



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»

Основное общее образование (8-9 классы)

(новая редакция)

(в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом)

Составитель: Подоров И.К., учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся 8-9 классов МАОУ «Технологический лицей» в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ООО);

Приказом «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897» от 29 декабря 2014 г. N 1644;

Примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 г. № 1/15 с учетом изменений, внесенных Протоколом заседания Федерального УМО по общему образованию от 28.10.2015 г. № 3/15);

Модулем «**Плавание**», который разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

На основе:

- **Требований к результатам освоения основной образовательной программы** основного общего образования МАОУ «Технологический лицей»;

С учётом:

- **Примерной основной образовательной программой основного общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 г. № 1/15 с учетом изменений, внесенных Протоколом заседания Федерального УМО по общему образованию от 28.10.2015 г. № 3/15);

- **Рабочей программы «Физическая культура 8 - 9 классов»**. Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В. И. Лях. – (М.: Просвещение, 2011).

Модуля «**Плавание**». Авторы - составители: Анисимова М.В. – заместитель директора ФГБУ «Федеральный Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Горин И.В. - Первый Вице-президент Всероссийской федерации плавания, Президент Федерации плавания Ростовской области, кандидат экономических наук;

- Данная рабочая программа конкретизирует содержание Стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

С учётом специфики учебного предмета «Физическая культура» **целями предмета на уровне** общего образования являются:

формирование культуры здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие основных физических качеств и психофизических способностей, обеспечение должного уровня индивидуальной физической подготовленности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, прикладно-ориентированной и реабилитационно-релаксационной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

формирование культуры телосложения, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, способами индивидуальной коррекции осанки и телосложения;

формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

овладение системой знаний о физической культуре, ее истории и современном развитии, роли в жизнедеятельности современного человека, профилактике девиантного поведения и вредных привычек, об укреплении и длительном сохранении здоровья, о формировании здорового образа жизни;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и творческого сотрудничества, взаимопомощи и уважения в совместных формах занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Общая характеристика предмета

Представленный в целостной образовательной деятельности предмет «Физическая культура» призван содействовать развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребностей в самосовершенствовании и самореализации.

Предмет «Физическая культура» в содержании общего образования представляется предметом физкультурной деятельности, ориентированной на формирование разносторонне физически развитой личности, способной

активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга.

В учебный материал по физической культуре в раздел «*Физическое совершенствование*» включены этнокультурные компоненты «Лыжи» и «Туризм и спортивное ориентирование» в 8-9 классах, а так же содержание модуля «*Плавание*», которое расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе плавания и формированию новых компетенций средствами плавания, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Из-за отсутствия гимнастических брусев, бревна, низкой перекладины, выполнение комбинаций по модулю «Гимнастика» заменены на выполнение подготовительных и подводящих упражнения для освоения этих элементов.

Основание для замены является *Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15.*

Учебно-методическое обеспечение программы:

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2013.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Федеральный базисный учебный план отводит на изучение учебного предмета «Физическая культура» 210 часов из расчёта:

8 класс – 3 учебных часа в неделю, 108 учебных часов в год;

9 класс – 3 учебных часа в неделю, 105 учебных часа в год.

Предлагаемая рабочая программа рассчитана на 176 часов из расчёта:

8 класс – 3 учебных часа в неделю, 108 учебных часов в год;

9 класс – 2 учебных часа в неделю, 68 учебных часов в год.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889.

II. Планируемые результаты освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной, в том числе в понимании красоты человека; потреб-

ность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

10. Личностные результаты освоения модуля Плавание направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Метапредметные результаты освоения модуля Плавание формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятель-

ности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Учащийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм; создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности

Предметные результаты

8 класс

Учащийся научится:

- **рассматривать** физическую культуру как явление культуры, **выделять** исторические этапы ее развития, **характеризовать** основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- **характеризовать** содержательные основы здорового образа жизни, **раскрывать** его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- **раскрывать** базовые понятия и термины физической культуры, **применять** их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, **излагать** с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- **разрабатывать** содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, **определять** их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- **руководствоваться** правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- **руководствоваться** правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; **использовать** занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- **составлять** комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, **подбирать** индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- **классифицировать** физические упражнения по их функциональной направленности, **планировать** их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- **самостоятельно** проводить занятия по обучению двигательным действиям, **анализировать** особенности их выполнения, **выявлять** ошибки и своевременно устранять их;
- **тестировать** показатели физического развития и основных физических качеств, **сравнивать** их с возрастными стандартами, **контролировать** особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- **выполнять** комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- **выполнять** общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- **выполнять** акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- **выполнять** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Знать о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

Знать о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;

Уметь характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));

Знать дистанции и программы соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

Владеть правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах.

Выполнять комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;

Составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;

знать и выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании;

Учащийся получит возможность научиться:

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

9 классы

Учащийся научится:

- **рассматривать** физическую культуру как явление культуры, **выделять** исторические этапы ее развития, **характеризовать** основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- **характеризовать** содержательные основы здорового образа жизни, **раскрывать** его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- **раскрывать** базовые понятия и термины физической культуры, **применять** их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, **излагать** с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- **разрабатывать** содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, **определять** их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- **руководствоваться** правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- **руководствоваться** правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; **использовать** занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- **составлять** комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, **подбирать** индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- **классифицировать** физические упражнения по их функциональной направленности, **планировать** их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- **самостоятельно** проводить занятия по обучению двигательным действиям, **анализировать** особенности их выполнения, **выявлять** ошибки и своевременно устранять их;
- **тестировать** показатели физического развития и основных физических качеств, **сравнивать** их с возрастными стандартами, **контролировать** особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- **выполнять** комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- **выполнять** общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- **выполнять** акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- **выполнять** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- **характеризовать** исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- **определять** признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, **устанавливать** связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- **вести** дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- **проводить** занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- **проводить** восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- **выполнять** комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- **преодолевать** естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- **осуществлять** судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- **выполнять** тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- **выполнять** технико-тактические действия национальных видов спорта;
- **Знать** о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- **Знать** о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижения выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;
- **Уметь** характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));
- **Знать** дистанции и программы соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;
- **Владеть** правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах
- **Выполнять** комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
- **Составлять и демонстрировать** комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;
- **знать и выполнять** тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании;

Выпускник научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России).
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
- составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;

Содержание учебного предмета

8 классы

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика:

беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК)

Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с и использованием компаса и карты. Вязка туристских узлов. Туристические походы.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Спортивные игры

Технико-тактические действия и приемы игры в: футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Гимнастика с основами акробатики:

Акробатические упражнения и комбинации

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Элементы современных оздоровительных систем: хатка-йога, стретчинг, скипинг.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений

Плавание: выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы,

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, туризм и спортивное ориентирование, плавание).

9 классы

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика:

беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК)

Туристическая полоса препятствий. Способы ориентирования на местности с и использованием компаса и карты. Вязка туристских узлов. Туристические походы.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Спортивные игры:

Технико-тактические действия и приемы игры в: футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Гимнастика с основами акробатики:

Акробатические упражнения и комбинации

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Элементы современных оздоровительных систем: хатка-йога, стретчинг, скипинг.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений

Плавание: выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висях и упорах.

Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы,

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, туризм и спортивное ориентирование, плавание).

Тематическое планирование по физкультуре 8 класс (3 часа в неделю, всего 108 часов)

№	Тема	Предметное содержание	Основные виды учебной деятельности	Количество часов	Практическая часть (количество контрольных, практических, лабораторных работ)
1	<u>Лёгкая атлетика</u>	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ТБ на уроках лёгкой атлетики: беговые упражнения, старты. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Бег 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе. Равномерный бег на 2000 м. Метание теннисного мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания</p>	<p>Знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Знать ТБ на уроках лёгкой атлетики, владеть техникой спринтерского бега. Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью. Уметь пробегать в среднем темпе. Уметь метать теннисный мяч. Уметь прыгать в длину с места. Уметь выполнять беговые и прыжковые упражнения.</p>	27	3
		<p>Кросс (в равномерном и переменном темпе.) ОРУ. Развитие выносливости Бег на короткие дистанции Прохождение полосы препятствия в подгруппах; беседа о влиянии физических упражнений на развитие выносливости Эстафетный и кроссовый бег Бег из различных исходных положений с ускорением. ОРУ Спортивная ходьба, бег на короткие и средние дистанции Силовые упражнения на снарядах Силовые упражнения на снарядах. ОРУ Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища. Общая выносливость. Бег на длинные дистанции. ОРУ. Беседа на тему: Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх</p>	<p>Уметь прыгать в высоту с разбега способом перешагивания Уметь бегать в равномерном и переменном темпе Уметь бегать с максимальной скоростью Уметь проходить полосу препятствий Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь бегать с максимальной скоростью Уметь выполнять силовые упражнения в парах</p> <p>Уметь применять разученные упражнения, уметь выполнять броски набивного мяча Уметь выполнять силовые упражнения Уметь выполнять прыжки со скакалкой Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх</p>		3

№	Тема	Предметное содержание	Основные виды учебной деятельности	Количество часов	Практическая часть (количество контрольных, практических, лабораторных работ)
2	<u>Волейбол</u>	<p>Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу</p> <p>Технические приемы и тактические действия в волейболе</p> <p>Нижняя прямая подача</p> <p>Верхняя прямая подача</p> <p>ОРУ. Технические приёмы и тактические действия. Верхняя прямая подача.</p> <p>Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.</p> <p>Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.</p>	<p>Знать технические действия в спортивной игре и правила ТБ на уроках</p> <p>Уметь выполнять нижнюю прямую подачу</p> <p>Уметь выполнять верхнюю прямую подачу</p> <p>Уметь соблюдать режим физической нагрузки.</p> <p>Уметь выполнять нападающие удары</p>	7	3
3	<u>Баскетбол</u>	<p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока</p> <p>Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей</p> <p>Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координа-</p>	<p>Выполнять технические действия в спортивной игре и правила ТБ на уроках</p> <p>Уметь вести мяч с изменением направления.</p> <p>Уметь вести мяч попеременно правой и левой рукой.</p> <p>Уметь выполнять штрафной бросок.</p> <p>Уметь выполнять броски мяча с разных точек</p> <p>Уметь выполнять бросок мяча в движении после ловли</p> <p>Знать правила игры по баскетболу.</p> <p>Знать Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов-баскетболистов. Результативность участия баскетболистов России в Олимпийских играх</p>	14	7

№	Тема	Предметное содержание	Основные виды учебной деятельности	Количество часов	Практическая часть (количество контрольных, практических, лабораторных работ)
		<p>ционных способностей</p> <p>Броски по кольцу в прыжке</p> <p>Технические приемы и тактические действия в баскетболе</p> <p>Учебная двусторонняя игра.</p>			
4	<u>Лыжная подготовка</u>	<p>Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон.</p> <p>Совершенствование техники выполнения попеременного четырехшажного хода</p> <p>Совершенствование техники выполнения попеременного хода</p> <p>Преодоление препятствий на лыжах</p> <p>Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений</p> <p>Совершенствование конькового хода – эстафета на лыжах.</p> <p>Техника выполнения спусков</p> <p>Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором.</p>	<p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.</p> <p>Уметь выполнять технику конькового хода.</p> <p>Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода. Уметь выполнять технику попеременного хода. Уметь преодолевать препятствия на лыжах. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах. Уметь выполнять технику конькового хода. Уметь выполнять спуск по размеченной трассе. Знать основные способы передвижения на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах с чередованием лыжных ходов. Знать способы закаливания организма</p>	18	3
		<p>Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Основные способы передвижения на лыжах.</p> <p>Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов.</p> <p>Беседа на тему: Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.</p>			
5	<u>Плавание</u>	<p>Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Подвижные игры с элементами плавания. Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств. <i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений. <i>Демонстриро-</i></p>	4	

№	Тема	Предметное содержание	Основные виды учебной деятельности	Количество часов	Практическая часть (количество контрольных, практических, лабораторных работ)
			<p><i>в</i>ать упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.</p> <p><i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий плаванием в соответствии с их направленностью.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр.</p> <p><i>Совершенствовать</i> во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p>Выполнять контрольно- тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании</p>		
6	<u>Гимнастика</u>	<p>Беседа на тему: Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга</p> <p>ОРУ. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата</p> <p>ОРУ. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств</p> <p>ОРУ, гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (Акробатические упражнения и комбинации). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед</p> <p>Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения</p> <p>Опорные прыжки. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в</p>	<p>Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</p> <p>Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата</p> <p>Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений для развития основных физических качеств</p> <p>Уметь выполнять гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p> <p>Уметь выполнять акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Уметь выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Уметь выполнять опорные прыжки.</p>	8	

№	Тема	Предметное содержание	Основные виды учебной деятельности	Количество часов	Практическая часть (количество контрольных, практических, лабораторных работ)
		длина, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). ОРУ. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.			
7	<u>Футбол</u>	<p>Ведение мяча попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы и изменяющейся скоростью. Технические приемы и тактические действия в футболе. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места ОРУ. Работа в парах. Обманный финт на передачу - удар по воротам.</p> <p>Совершенствование техники передачи и ведения мяча, удары, остановка мяча.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе. Совершенствование удара по мячу головой. Работа в паре. ОРУ. Работа в группе: обучение финтам. Работа в паре «Жонглирование» мяча ногами. Технические приемы и тактические действия в футболе. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.</p> <p>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.</p> <p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.</p> <p>Равномерный бег на 2000 м.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения. Основы туристической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, спортивные эстафеты.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, броски набивного мяча.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища.</p>	<p>Знать технические действия в спортивной игре и правила ТБ на уроках</p> <p>Знать технические приемы и тактические действия в футболе</p> <p>Уметь вбрасывать мяч из-за боковой линии с места</p> <p>Уметь выполнять удар по катящемуся мячу</p> <p>Знать технические приемы и тактические действия в футболе</p> <p>Знать технические приемы и тактические действия в футболе</p> <p>Уметь выполнять удар по мячу головой.</p> <p>Уметь работать в группе при выполнении обманных действий</p> <p>Уметь жонглировать мяч ногами</p> <p>Знать технические приемы и тактические действия в футболе</p> <p>Знать правила игры в футболе</p> <p>Знать ТБ на уроках лёгкой атлетики, владеть техникой спринтерского бега</p> <p>Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта</p> <p>Уметь пробежать в среднем темпе</p> <p>Уметь метать теннисный мяч</p> <p>Уметь метать мяч на дальность.</p> <p>Уметь прыгать в длину с места</p> <p>Знать основы туристической подготовки</p> <p>Уметь прыгать в высоту с разбега</p> <p>Знать национальные виды спорта и коми народные игры</p> <p>Уметь выполнять броски набивного мяча</p> <p>Уметь выполнять силовые упражнения</p>	14	

№	Тема	Предметное содержание	Основные виды учебной деятельности	Количество часов	Практическая часть (количество контрольных, практических, лабораторных работ)
		Кросс (в равномерном и переменном темпе) ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная ходьба, бег на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег.	Уметь бегать в равномерном и переменном темпе Уметь бегать с максимальной скоростью Уметь бегать с максимальной скоростью, уметь передавать эстафетную палочку		
8	<i>Легкая атлетика</i>			16	

Календарно-тематическое планирование по физкультуре 8 класс (3 часа в неделю, всего 108 ч.)

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
1	<i>1 четверть Лёгкая атлетика – 27 часов</i> Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон.	Знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	
2.	ТБ на уроках лёгкой атлетики: беговые упражнения, старты. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон.	Знать ТБ на уроках лёгкой атлетики, владеть техникой спринтерского бега	
3.	Бег 60 м.	Совершенствование техники выполнения попеременного четырехшажного хода	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Зачёт (сдача нормативов)
4.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.	Совершенствование техники выполнения попеременного четырехшажного хода	Уметь пробегать в среднем темпе	
5.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе	Совершенствование техники выполнения попеременного четырехшажного хода	Уметь пробегать в среднем темпе	
6.	Бег 2000 м.	Совершенствование техники выполнения попеременного хода	Уметь пробегать в среднем темпе	Зачёт
7.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с расстояния	Совершенствование техники выполнения попеременного хода	Уметь метать теннисный мяч	
8.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с расстояния	Преодоление препятствий на лыжах	Уметь метать теннисный мяч	
9.	Метание мяча на дальность.	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	Уметь метать мяч на дальность.	Зачёт
10.	Совершенствование прыжка в длину с места.	Совершенствование конькового хода – эстафета на лыжах.	Уметь прыгать в длину с места	
11.	Совершенствование прыжка в длину с места.	Техника выполнения спусков	Уметь прыгать в длину с места	
12.	Прыжки в длину с места	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором.	Уметь прыгать в длину с места	Зачёт
13.	Беговые и прыжковые упражнения.	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором.	Уметь выполнять беговые и прыжковые упражнения.	
14	Беговые и прыжковые упражнения.	основные способы передвижения на лыжах	Уметь выполнять беговые и прыжковые упражнения.	

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
15.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания	Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов	Уметь прыгать в высоту с разбега способом перешагивания	Зачёт
16.	Кросс до 15 мин (в равномерном и переменном темпе.)	Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов	Уметь бегать в равномерном и переменном темпе	Зачёт
17.	Бег с ускорением (3-4 серии по 30-60 м).	Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов	Уметь бегать с максимальной скоростью	
18.	Особенности спортивных мероприятий: виды спорта на воде; виды спорта, проводимые на пересеченной местности, в горах.	Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов	Уметь проходить полосу препятствий	
19.	Челночный бег 3*10 м.	Беседа на тему: Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Зачёт
20.	Бег из различных исходных положений с ускорением, изменением направления темпа (ритма).	Бег из различных исходных положений с ускорением. ОРУ	Уметь бегать с максимальной скоростью	
21.	Чередование бега в равномерном темпе с ходьбой- 500 м, бег 100-200 м	Спортивная ходьба, бег на короткие и средние дистанции	Уметь бегать с максимальной скоростью	Зачёт
22.	Силовые способности и силовая выносливость.	Силовые упражнения на снарядах	Уметь выполнять силовые упражнения в парах	Зачёт
23.	Упражнение с отягощением, силовые упражнения в парах.	Силовые упражнения на снарядах. ОРУ	Уметь выполнять силовые упражнения в парах	
24.	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей (броски набивного мяча).	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Броски набивного мяча.	Уметь применять разученные упражнения, уметь выполнять броски набивного мяча	Зачёт
25.	Развитие силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища.	Развитие скоростно-силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища.	Уметь выполнять силовые упражнения	
26.	Общая выносливость. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Общая выносливость. Бег на длинные дистанции. ОРУ.	Уметь выполнять прыжки со скакалкой	Зачёт
27.	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России	Беседа на тему: Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх	Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх	
28.	<u>2 четверть – 21 час Волейбол – 7 часов</u> ТБ на уроках волейбола. Сочетание перемещений и приёмов.	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу	Знать технические действия в спортивной игре и правила ТБ на уроках	
29.	Нижняя прямая подача.	Технические приемы и тактические действия в волейболе	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
30.	Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Зачёт
31	Верхняя прямая подача.	Верхняя прямая подача	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу	
32	Технические приёмы и тактические действия. Верхняя прямая подача.	ОРУ. Технические приёмы и тактические действия. Верхняя прямая подача.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу	Зачёт
33	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим воспитанием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь соблюдать режим физической нагрузки.	
34	Нападающие удары.	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять нападающие удары	Зачёт
35	<i>Баскетбол – 14 часов</i> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. ТБ на уроках баскетбола. <i>Баскетбол</i> - передача мяча в движении.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.	Выполнять технические действия в спортивной игре и правила ТБ на уроках	
36	Передвижения, ведение мяча с изменением направления.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Ведение мяча с изменением направления.	Уметь вести мяч с изменением направления.	Зачёт
37	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.	Уметь вести мяч попеременно правой и левой рукой.	
38	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока	Уметь вести мяч попеременно правой и левой рукой	Зачёт
39.	Штрафной бросок.	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять штрафной бросок.	
40.	Штрафной бросок.	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в	Уметь выполнять штрафной бросок	Зачёт

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
		движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей		
41.	Броски мяча с разных точек.	Броски по кольцу в прыжке	Уметь выполнять броски мяча с разных точек	
42	Броски мяча с разных точек.	Броски по кольцу в прыжке	Уметь выполнять броски мяча с разных точек	Зачёт
43	Броски мяча по кольцу после ведения.	Броски по кольцу в прыжке	Уметь выполнять броски мяча с разных точек	
44	Технические приёмы и тактические действия. Броски мяча по кольцу после ведения.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	Уметь выполнять броски мяча с разных точек	Зачёт
45	Бросок мяча в движении после ловли	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	Уметь выполнять бросок мяча в движении после ловли	
46	Учебная двусторонняя игра. Правила соревнований по баскетболу.	Учебная двусторонняя игра.	Знать правила игры по баскетболу.	Зачёт
47	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Учебная двусторонняя игра	Знать правила игры по баскетболу	
48	Учебная двусторонняя игра. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов-баскетболистов. Результативность участия баскетболистов России в Олимпийских играх	Учебная двусторонняя игра.	Знать Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов-баскетболистов. Результативность участия баскетболистов России в Олимпийских играх	Зачёт
49	<i>3 четверть – 30 часов</i> <i>Лыжная подготовка – 22 часов</i> Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений.	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	
50	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений.	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	
51	Коньковый ход.	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон.	Уметь выполнять технику конькового хода	

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
52	Коньковый ход.	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Сogласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон.	Уметь выполнять технику конькового хода	
53	Коньковый ход.	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Сogласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон.	Уметь выполнять технику конькового хода	Зачёт
54	Попеременный четырехшажный ход.	Совершенствование техники выполнения попеременного четырехшажного хода	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода	
55	Попеременный четырехшажный ход.	Совершенствование техники выполнения попеременного четырехшажного хода	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода	
56	Попеременный четырехшажный ход.	Совершенствование техники выполнения попеременного четырехшажного хода	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода	Зачёт
57	Попеременные ходы.	Совершенствование техники выполнения попеременного хода	Уметь выполнять технику попеременного хода	
58	Попеременные ходы.	Совершенствование техники выполнения попеременного хода	Уметь выполнять технику попеременного хода	Зачёт
59	Преодоление препятствий на лыжах.	Преодоление препятствий на лыжах	Уметь преодолевать препятствия на лыжах.	
60	ОРУ на месте, совершенствование спусков, подъёмов, поворотов, торможений	Техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Зачёт
61	ОРУ на лыжах, совершенствование конькового хода – эстафета на лыжах.	Совершенствование конькового хода – эстафета на лыжах.	Уметь выполнять технику конькового хода	Зачёт
62	Спуск по размеченной трассе.	Техника выполнения спусков	Уметь выполнять спуск по размеченной трассе	
63	Спуск по размеченной трассе.	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором.	Уметь выполнять спуск по размеченной трассе	
64	Спуск по размеченной трассе.	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором.	Уметь выполнять спуск по размеченной трассе	Зачёт
65	Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов и скорость передвижения (мальчики – 3 км, девочки - 2 км)	основные способы передвижения на лыжах	Знать основные способы передвижения на лыжах	

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
66	Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов и скорость передвижения (мальчики – 3 км, девочки - 2 км)	Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов	Уметь передвигаться на лыжах с чередованием лыжных ходов	Зачёт
67	<u>Плавание- 4 часа</u> Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше.	Совершенствование общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	Уметь выполнять общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, знать последовательность выполнения упражнений.	
68	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.	Совершенствование комплекса упражнений на развитие физических качеств.	<i>Уметь выполнять</i> упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.	
69	Подвижные игры с элементами плавания.	Совершенствовать плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.	<i>знать и соблюдать</i> правила и условия подвижных игр.	
70	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	Тестовые упражнения	Выполнять контрольно- тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	
71	<u>Гимнастика - 8 часов</u> Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга. ТБ на уроках гимнастики. Лазание по канату на скорость (мальчики).	Беседа на тему: Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга	Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	
72	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Упражнения в равновесии (на бревне) - прыжки на одной, полуприсед, сед углом.	ОРУ. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	
73	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения в равновесии.	ОРУ. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Зачёт
74	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	ОРУ, гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	Уметь выполнять гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Зачёт

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
75	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	Акробатические упражнения и комбинации). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед	Уметь выполнять акробатические упражнения и комбинации	
76	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Акробатика.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения	Уметь выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения	Зачёт
77	Опорные прыжки.	Опорные прыжки. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Уметь выполнять опорные прыжки	
78	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Опорные прыжки.	ОРУ. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания	Уметь выполнять опорные прыжки	Зачёт
79	<i>4 четверть - 30 часов Футбол – 14 часов</i> ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы и изменяющейся скоростью.	Ведение мяча попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы и изменяющейся скоростью.	Знать технические действия в спортивной игре и правила ТБ на уроках	
80	Обманные движения; остановка мяча внутренней стороной стопы.	Технические приемы и тактические действия в футболе	Знать технические приемы и тактические действия в футболе	
81	Учебная игра футбол.	Технические приемы и тактические действия в футболе	Знать технические приемы и тактические действия в футболе	Зачёт
82	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	Уметь вбрасывать мяч из-за боковой линии с места	
83	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.	ОРУ. Работа в парах. Обманный финт на передачу - удар по воротам.	Уметь выполнять удар по катящемуся мячу	Зачёт
84	ОРУ в движении, совершенствование техники передачи и ведения мяча, удары, остановка мяча.	Совершенствование техники передачи и ведения мяча, удары, остановка мяча.	Знать технические приемы и тактические действия в футболе	
85	Учебная игра футбол	Технические приемы и тактические действия в футболе	Знать технические приемы и тактические действия в футболе	Зачёт
86	Удар по мячу головой.	Совершенствование удара по мячу головой. Работа в паре.	Уметь выполнять удар по мячу головой.	Зачёт

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
87	Групповые обманные действия.	ОРУ. Работа в группе: обучение финтам	Уметь работать в группе при выполнении обманных действий	
88	Групповые обманные действия.	ОРУ. Работа в группе: обучение финтам	Уметь работать в группе при выполнении обманных действий	Зачёт
89	«Жонглирование» мяча ногой.	Работа в паре «Жонглирование» мяча ногой	Уметь жонглировать мяч ногой	
90	«Жонглирование» мяча ногой.	Работа в паре «Жонглирование» мяча ногой.	Уметь жонглировать мяч ногой	Зачёт
91	Учебная игра футбол.	Технические приемы и тактические действия в футболе	Знать технические приемы и тактические действия в футболе	Зачёт
92	Правила спортивных соревнований по мини-футболу. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.	Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.	Знать правила игры в футболе	Зачёт
93	<i>Лёгкая атлетика - 16 часов</i> ТБ на уроках лёгкой атлетики: беговые упражнения, старты. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Спортивная ходьба	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Знать ТБ на уроках лёгкой атлетики, владеть техникой спринтерского бега	
94	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м.	Бег на короткие дистанции.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	Зачёт
95	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.	Уметь пробегать в среднем темпе	
96	Бег на средние и длинные дистанции, кроссовый бег. Бег 2000 м.	Равномерный бег на 2000 м.	Уметь пробегать в среднем темпе	Зачёт
97	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с расстояния.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	Уметь метать теннисный мяч	
98	Метание мяча на дальность	Метание мяча на дальность.	Уметь метать мяч на дальность.	Зачёт
99	Совершенствование прыжка в длину с места.	Прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину с места	
100	Прыжки в длину с места	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения	Уметь прыгать в длину с места	Зачёт
101	Основы туристической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения.	Основы туристической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения	Знать основы туристической подготовки	
102	Барьерный бег. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания	Уметь прыгать в высоту с разбега	Зачёт

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
103	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта. Коми игры, спортивные эстафеты. Силовые способности и силовая выносливость.	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, спортивные эстафеты	Знать национальные виды спорта и коми народные игры	
104	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей (броски набивного мяча).	Развитие скоростно-силовых способностей, броски набивного мяча	Уметь выполнять броски набивного мяча	
105	Развитие силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища.	Развитие скоростно-силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища.	Уметь выполнять силовые упражнения	Зачёт
106	Кросс до 15 мин. (в равномерном и переменном темпе) с 2-3 ускорениями (до 80 м).	Кросс (в равномерном и переменном темпе) ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном и переменном темпе	
107	Чередование бега в равномерном темпе с ходьбой 500 м, бег – 100-200 м.	Спортивная ходьба, бег на короткие и средние дистанции	Уметь бегать с максимальной скоростью	Зачёт
108	Эстафетный бег, дистанции этапов: 4*25 м, 4*50 м, 4*100 м.	Эстафетный бег	Уметь бегать с максимальной скоростью, уметь передавать эстафетную палочку	Зачёт

Тематическое планирование по физкультуре 9 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)

№	Тема	Предметное содержание	Основные виды учебной деятельности	Количество часов	Практическая часть (количество контрольных, практических, лабораторных работ)
1	<u>Легкая атлетика</u>	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ</p> <p>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</p> <p>Бег на короткие дистанции 60 м</p> <p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>Равномерный бег на 2000 м</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность</p> <p>Метание мяча на дальность.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки в высоту способом перешагиванием</p> <p>Кросс (в равномерном и переменном темпе.) ОРУ. Развитие выносливости</p> <p>Бег на короткие дистанции</p> <p>Беседа: экстремальные виды спорта, экипировка спортсмена и требования к ней. Техника безопасности при занятиях.</p> <p>Эстафетный и кроссовый бег</p> <p>Бег из различных исходных положений с ускорением. ОРУ</p> <p>Спортивная ходьба, бег на короткие и средние дистанции</p> <p>Силовые упражнения на снарядах</p> <p>Силовые упражнения на снарядах. ОРУ</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища. Общая выносливость. Бег на длинные дистанции. ОРУ. Беседа на тему: Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх</p>	<p>Знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни</p> <p>Знать ТБ на уроках лёгкой атлетики, владеть техникой спринтерского бега</p> <p>Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью</p> <p>Уметь пробегать в среднем темпе</p> <p>Уметь метать теннисный мяч</p> <p>Уметь метать мяч на дальность.</p> <p>Уметь прыгать в длину с места</p> <p>Уметь выполнять беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Уметь прыгать в высоту с разбега способом перешагиванием.</p> <p>Уметь бегать в равномерном и переменном темпе</p> <p>Уметь бегать с максимальной скоростью</p> <p>Знать технику безопасности при занятиях экстремальными видами спорта</p> <p>Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.</p> <p>Уметь бегать с максимальной скоростью</p> <p>Уметь выполнять силовые упражнения в парах</p> <p>Уметь применять разученные упражнения, уметь выполнять броски набивного мяча</p> <p>Уметь выполнять силовые упражнения</p> <p>Уметь выполнять прыжки со скакалкой</p> <p>Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх</p>	18	10

№	Тема	Предметное содержание	Основные виды учебной деятельности	Количество часов	Практическая часть (количество контрольных, практических, лабораторных работ)
2	Волейбол	<p>Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу.</p> <p>Отработка верхней боковой подачи в две продольные зоны 6-3 и 1-2.</p> <p>Отработка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху в паре</p> <p>Отработка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху через сетку</p> <p>ОРУ. Технические приёмы и тактические действия. Верхняя прямая подача.</p> <p>Прием мяча снизу после подач. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.</p> <p>Нападающие удары.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками. Работа в паре. Учебная игра. Принцип подхода выбора вида спорта для Олимпийских игр.</p>	<p>Знать технические действия в спортивной игре и правила ТБ на уроках</p> <p>Уметь подавать верхнюю боковую подачу</p> <p>Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху</p> <p>Уметь выполнять верхнюю прямую подачу</p> <p>Уметь соблюдать режим физической нагрузки.</p> <p>Уметь выполнять нападающие удары</p> <p>Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками</p> <p>Знать правила игры</p>	7	5
3	Баскетбол	<p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в баскетболе</p> <p>Передача мяча на месте и сменой мест.</p> <p>Ловля мяча в движении.</p>	<p>Выполнять технические действия в спортивной игре и правила ТБ на уроках</p> <p>Уметь вести мяч с изменением направления.</p> <p>Уметь вести мяч попеременно правой и левой рукой.</p> <p>Уметь выполнять броски мяча с разных точек</p> <p>Уметь выполнять передавать мяч с разных точек</p> <p>Уметь ловить мяч в движении</p> <p>Уметь выполнять бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке.</p> <p>Уметь выполнять бросок мяча в движении после ловли</p> <p>Знать правила игры по баскетболу.</p> <p>Знать Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов-баскетболистов.</p> <p>Результативность участия баскетболистов России в Олимпийских играх</p>	7	5

№	Тема	Предметное содержание	Основные виды учебной деятельности	Количество часов	Практическая часть (количество контрольных, практических, лабораторных работ)
		<p>Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Бросок мяча в движении после ловли. Учебная двусторонняя игра</p>			
4	Лыжная подготовка	<p>Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Совершенствование техники выполнения попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники выполнения попеременного хода Преодоление препятствий на лыжах Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполнения спусков Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Основные способы передвижения на лыжах Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов. Беседа на тему: Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.</p>	<p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Уметь выполнять технику конькового хода Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода Уметь выполнять технику попеременного хода Уметь преодолевать препятствия на лыжах. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Знать выдающихся отечественных лыжников. Уметь передвигаться на лыжах с чередованием лыжных ходов Уметь выполнять спуск по размеченной трассе Знать основные способы передвижения на лыжах лыжных ходов Уметь передвигаться на лыжах с чередованием лыжных ходов Знать способы закаливания организма</p>	16	5
5	Плавание	<p>Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Подвижные игры с элементами плавания. Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств. <i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений. <i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. <i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий плаванием</p>	4	

№	Тема	Предметное содержание	Основные виды учебной деятельности	Количество часов	Практическая часть (количество контрольных, практических, лабораторных работ)
			<p>в соответствии с их направленностью. <i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр. <i>Совершенствовать</i> во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. Выполнять контрольно- тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p>		
6	Гимнастика	<p>Беседа на тему: Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга ОРУ. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата ОРУ. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств ОРУ. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь Акробатические упражнения и комбинации). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Опорные прыжки. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). ОРУ. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания</p>	<p>Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений для развития основных физических качеств Уметь выполнять гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Уметь выполнять акробатические упражнения и комбинации Уметь выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Уметь выполнять опорные прыжки.</p>	4	3
7	Футбол	<p>Ведение мяча попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы и изменяющейся скоростью. Технические приемы и тактические действия в футболе</p>	<p>Знать технические действия в спортивной игре и правила ТБ на уроках Знать технические приемы и тактические действия в</p>	7	4

№	Тема	Предметное содержание	Основные виды учебной деятельности	Количество часов	Практическая часть (количество контрольных, практических, лабораторных работ)
		<p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места ОРУ. Работа в парах. Обманный финт на передачу - удар по воротам.</p> <p>Совершенствование техники передачи и ведения мяча, удары, остановка мяча.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе</p> <p>Совершенствование удара по мячу головой. Работа в паре.</p> <p>ОРУ. Работа в группе: обучение финтам</p> <p>Работа в паре «Жонглирование» мяча ногой</p> <p>технические приемы и тактические действия в футболе</p> <p>Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.</p>	<p>футболе</p> <p>Уметь вбрасывать мяч из-за боковой линии с места</p> <p>Уметь выполнять удар по катящемуся мячу</p> <p>Знать технические приемы и тактические действия в футболе</p> <p>Уметь выполнять удар по мячу головой.</p> <p>Уметь работать в группе при выполнении обманных действий</p> <p>Уметь работать в группе при выполнении обманных действий</p> <p>Уметь жонглировать мяч ногой</p> <p>Знать технические приемы и тактические действия в футболе</p> <p>Знать правила игры в футболе</p>		
8	Легкая атлетика	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</p> <p>Бег на короткие дистанции 60 м</p> <p>Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.</p> <p>Равномерный бег на 2000 м</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание мяча на дальность.</p> <p>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, спортивные эстафеты</p> <p>ОРУ. Прыжки в длину с места</p> <p>Основы туристической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания</p>	<p>Знать ТБ на уроках лёгкой атлетики, владеть техникой спринтерского бега</p> <p>Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта</p> <p>Уметь пробегать в среднем темпе</p> <p>Уметь метать теннисный мяч</p> <p>Уметь метать мяч на дальность. Знать национальные виды спорта и коми народные игры</p> <p>Уметь прыгать в длину с места</p> <p>Знать основы туристической подготовки. Подготовиться к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО</p> <p>Уметь прыгать в высоту с разбега</p>	9	5

Календарно-тематическое планирование по физкультуре 9 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
1	<i>1 четверть - 18 часов</i> <i>Лёгкая атлетика – 18 часов</i> Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ	Знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	
2	ТБ на уроках лёгкой атлетики: беговые упражнения, старты. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Знать ТБ на уроках лёгкой атлетики, владеть техникой спринтерского бега	
3	Бег 60 м.	Бег на короткие дистанции	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Зачёт
4	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.	Овладение техникой длительного бега	Уметь пробегать в среднем темпе	
5	Бег 2000 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Равномерный бег на 2000 м	Уметь пробегать в среднем темпе	Зачёт
6	. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с расстояния.	Метание теннисного мяча на дальность	Уметь метать теннисный мяч	
7	Метание мяча на дальность	Метание мяча на дальность.	Уметь метать мяч на дальность.	Зачет
8	Совершенствование прыжка в длину с места.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения	Уметь прыгать в длину с места	
9	Прыжки в длину с места	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения	Уметь прыгать в длину с места	Зачёт
10	Беговые и прыжковые упражнения.	Беговые и прыжковые упражнения.	Уметь выполнять беговые и прыжковые упражнения.	
11	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания	Прыжки в высоту способом перешагиванием	Уметь прыгать в высоту с разбега способом перешагиванием.	Зачёт
12	Кросс до 15 мин (в равномерном и переменном темпе.)	Кросс (в равномерном и переменном темпе.) ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном и переменном темпе	Зачёт
13	Челночный бег 3*10 м	Эстафетный и кроссовый бег	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Зачёт

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
14	Чередование бега в равномерном темпе с ходьбой- 500 м, бег 100-200 м.	Спортивная ходьба, бег на короткие и средние дистанции	Уметь бегать с максимальной скоростью	Зачёт
15	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей (броски набивного мяча).	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Броски набивного мяча.	Уметь применять разученные упражнения, уметь выполнять броски набивного мяча	Зачёт
16	Развитие силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища.	Развитие скоростно-силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища.	Уметь выполнять силовые упражнения	зачёт
17	Общая выносливость. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Общая выносливость. Бег на длинные дистанции. ОРУ.	Уметь выполнять прыжки со скакалкой	Зачёт
18	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.	Беседа на тему: Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх	Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх	
19	<u>2 четверть – 14 час Волейбол – 7 часов</u> ТБ на уроках по волейболу. Сочетание перемещений и приёмов.	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу.	Знать технические действия в спортивной игре и правила ТБ на уроках	
20	Верхняя боковая подача в две продольные зоны 6-3 и 1-2.	Отработка техники выполнения верхней боковой подачи	Уметь подавать верхнюю боковую подачу	Зачёт
21	Передача мяча двумя руками сверху	Отработка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху в паре через сетку	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху	Зачет
22	Технические приёмы и тактические действия. Верхняя прямая подача. Зачёт. Приём мяча снизу после подачи.	ОРУ. Технические приёмы и тактические действия. Верхняя прямая подача.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу	Зачёт
23	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим воспитанием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Нападающие удары.	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь соблюдать режим физической нагрузки.	
24	Нападающие удары.	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять нападающие удары	Зачёт
25	Учебная игра. Принцип подхода выбора вида спорта для Олимпийских игр.	Учебная игра	Знать правила игры	Зачёт

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
26	<u>Баскетбол – 7 часов</u> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. ТБ на уроках по баскетболу. Баскетбол - передача мяча в движении	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.	Выполнять технические действия в спортивной игре и правила ТБ на уроках	
27	Передвижения, ведение мяча с изменением направления.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Ведение мяча с изменением направления.	Уметь вести мяч с изменением направления.	Зачет
28	Технические приемы и тактические действия. Нападение быстрым прорывом.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	Уметь выполнять броски мяча с разных точек	Зачёт
29	Передача мяча на месте и сменой мест.	Технические приёмы и тактические действия. Передача мяча на месте и сменой мест.	Уметь выполнять передавать мяч с разных точек	
30	Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке.	Технические приёмы и тактические действия. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке.	Уметь выполнять бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке.	Зачет
31	Правила соревнований. Учебная игра	Учебная двусторонняя игра.	Знать правила игры по баскетболу.	Зачёт
32	Учебная игра. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов- баскетболистов. Результативность участия баскетболистов России в Олимпийских играх.	Учебная двусторонняя игра.	Знать Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов- баскетболистов. Результативность участия баскетболистов России в Олимпийских играх	Зачёт
33-34	<u>3 четверть – 20 часов</u> <u>Лыжная подготовка – 12 часов</u> Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Одновременный одношажный ход.	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	
35	Коньковый ход.	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон.	Уметь выполнять технику конькового хода	

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
36	Коньковый ход.	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон.	Уметь выполнять технику конькового хода	Зачет
37	Попеременный четырехшажный ход.	Совершенствование техники выполнения попеременного четырехшажного хода	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода	
38	Попеременный четырехшажный ход.	Совершенствование техники выполнения попеременного четырехшажного хода	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода	Зачет
39-40	Попеременные ходы.	Совершенствование техники выполнения попеременного хода	Уметь выполнять технику попеременного хода	
41	Преодоление препятствий на лыжах.	Преодоление препятствий на лыжах	Уметь преодолевать препятствия на лыжах.	Зачёт
42	Результативность участия лыжников России в Олимпийских играх. Выдающиеся отечественные лыжники. Вклад коми лыжников в развитие Олимпийского движения.	основные способы передвижения на лыжах.	Знать выдающиеся отечественных лыжников. Уметь передвигаться на лыжах с чередованием лыжных ходов	
43	Спуск по размеченной трассе.	Техника выполнения спусков	Уметь выполнять спуск по размеченной трассе	Зачёт
44	Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов и скорость передвижения (мальчики – 3 км, девочки - 2 км)	основные способы передвижения на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах с чередованием лыжных ходов	Зачёт
45	<u>Плавание- 4 часа</u> Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше.	Совершенствование общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	Уметь выполнять общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, знать последовательность выполнения упражнений.	
46	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.	Совершенствование комплекса упражнений на развитие физических качеств.	Уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.	
47	Подвижные игры с элементами плавания.	Совершенствовать плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.	Знать и соблюдать правила и условия подвижных игр.	
48	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	Тестовые упражнения	Выполнять контрольно- тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
49	<u>Гимнастика - 4 часов</u> Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга. ТБ на уроках по гимнастике. Лазание по канату на руках на высоту в два приёма (мальчики)	Беседа на тему: Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга	Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	
50	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Висы и упоры.	ОРУ. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	Уметь выполнять гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Зачет
51	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты, мост из положения стоя.)	Акробатические упражнения и комбинации). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед	Уметь выполнять акробатические упражнения и комбинации	Зачет
52	Опорные прыжки. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Опорные прыжки. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Уметь выполнять опорные прыжки	Зачет
53	<u>4 четверть - 16 часа Футбол – 7 часов</u> ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы и изменяющейся скоростью.	Ведение мяча попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы и изменяющейся скоростью.	Знать технические действия в спортивной игре и правила ТБ на уроках	
54	Обманные движения; остановка мяча внутренней стороной стопы.	Технические приемы и тактические действия в футболе	Знать технические приемы и тактические действия в футболе	
55	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	Уметь вбрасывать мяч из-за боковой линии с места	
56	Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.	ОРУ. Работа в парах. Обманный финт на передачу - удар по воротам.	Уметь выполнять удар по катящемуся мячу	Зачет
57	Групповые обманные действия	ОРУ. Работа в группе: обучение финтам	Уметь работать в группе при выполнении обманных действий	Зачет
58	«Жонглирование» мяча ногами.	Работа в паре «Жонглирование» мяча ногами	Уметь жонглировать мяч ногами	зачет

№ урока	Изучаемая тема	Содержание	Предметные умения (знать/ уметь)	Формы текущего контроля
59	Учебная игра футбол.	технические приемы и тактические действия в футболе	знать технические приемы и тактические действия в футболе	Зачет
60	<u>Лёгкая атлетика - 9 часов</u> ТБ на уроках лёгкой атлетики: беговые упражнения, старты. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Спортивная ходьба.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Знать ТБ на уроках лёгкой атлетики, владеть техникой спринтерского бега	
61	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м	Бег на короткие дистанции	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	Зачет
62	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.	Уметь пробегать в среднем темпе	
63	Бег на средние и длинные дистанции, кроссовый бег. Бег 2000 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Равномерный бег на 2000 м	Уметь пробегать в среднем темпе	Зачет
64	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с расстояния.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	Уметь метать теннисный мяч	Зачет
65	Совершенствование прыжка в длину с места.	ОРУ. Прыжки в длину с места	Уметь прыгать в длину с места	
66	Прыжки в длину с места.	ОРУ. Прыжки в длину с места	Уметь прыгать в длину с места	Зачет
67	Основы туристической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Основы туристической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения	Знать основы туристической подготовки. Подготовиться к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО	
68	Барьерный бег. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания.	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания	Уметь прыгать в высоту с разбега	Зачет

Приложение

Поурочное планирование. 8 класс

Урок 1. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Урок 2. ТБ на уроках лёгкой атлетики: беговые упражнения, старты. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м.

Урок 3. Бег 60 м. Зачет.

Урок 4. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.

Урок 5. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.

Урок 6. Бег 2000 м. Зачет.

Урок 7. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с расстояния

Урок 8. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с расстояния.

Урок 9. Метание мяча на дальность. Зачет.

Урок 10. Совершенствование прыжка в длину с места

Урок 11. Совершенствование прыжка в длину с места.

Урок 12. Прыжки в длину с места. Зачет.

Урок 13. Беговые и прыжковые упражнения.

Урок 14. Беговые и прыжковые упражнения.

Урок 15. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Зачет.

Урок 16. Кросс до 15 мин (в равномерном и переменном темпе.) Зачет.

Урок 17. Бег с ускорением (3-4 серии по 30-60 м).

Урок 18. Особенности спортивных мероприятий: виды спорта на воде; виды спорта, проводимые на пересеченной местности, в горах.

Урок 19. Челночный бег 3*10 м. Зачет.

Урок 20. Бег из различных исходных положений с ускорением, изменением направления темпа (ритма).

Урок 21. Чередование бега в равномерном темпе с ходьбой- 500 м, бег 100-200 м. Зачет.

Урок 22. Силовые способности и силовая выносливость. Зачет.

Урок 23. Упражнение с отягощением, силовые упражнения в парах.

Урок 24. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей (броски набивного мяча). Зачет.

Урок 25. Развитие силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища.

Урок 26. Общая выносливость. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Зачет.

Урок 27. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Урок 28. ТБ на уроках волейбола. Сочетание перемещений и приёмов.

Урок 29. Нижняя прямая подача.

Урок 30. Нижняя прямая подача. Зачёт.

Урок 31. Верхняя прямая подача.

Урок 32. Технические приёмы и тактические действия. Верхняя прямая подача. Зачёт.

Урок 33. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим воспитанием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Урок 34. Нападающие удары. Зачёт.

Урок 35. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. ТБ на уроках баскетбола. Баскетбол - передача мяча в движении.

Урок 36. Передвижения, ведение мяча с изменением направления. Зачёт.

Урок 37. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.

Урок 38. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Зачёт.

Урок 39. Штрафной бросок.

Урок 40. Штрафной бросок. Зачёт.

Урок 41. Броски мяча с разных точек.

Урок 42. Броски мяча с разных точек. Зачёт.

Урок 43. Броски мяча по кольцу после ведения.

Урок 44. Технические приёмы и тактические действия. Броски мяча по кольцу после ведения. Зачёт.

Урок 45. Бросок мяча в движении после ловли.

Урок 46. Учебная двусторонняя игра. Правила соревнований по баскетболу. Зачет.

Урок 47. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Урок 48. Учебная двусторонняя игра. Зачёт. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов- баскетболистов. Результативность участия баскетболистов России в Олимпийских играх.

Урок 49. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.

Урок 50. *Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений.*

Урок 51. Коньковый ход

Урок 52. Коньковый ход

Урок 53. Коньковый ход. Зачет.

Урок 54. Попеременный четырехшажный ход.

Урок 55. Попеременный четырехшажный ход

Урок 56. Попеременный четырехшажный ход. Зачет.

Урок 57. Попеременные ходы.

Урок 58. Попеременные ходы. Зачет.

Урок 59. Преодоление препятствий на лыжах.

Урок 60. ОРУ на месте, совершенствование спусков. подъёмов, поворотов, торможений.

Урок 61. ОРУ на лыжах, совершенствование конькового хода-зачёт, эстафета на лыжах.

Урок 62. Спуск по размеченной трассе

Урок 63. Спуск по размеченной трассе

Урок 64. Спуск по размеченной трассе. Зачет.

Урок 65. Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов и скорость передвижения (мальчики – 3 км, девочки - 2 км)

Урок 66. Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов и скорость передвижения (мальчики – 3 км, девочки - 2 км). Зачет.

Урок 67. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше.

Урок 68. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Урок 69. Подвижные игры с элементами плавания.

Урок 70. Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.

Урок 71. *Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга.* ТБ на уроках гимнастики. Лазание по канату на скорость (мальчики).

Урок 72. *Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.* Упражнения в равновесии (на бревне)- прыжки на одной, полуприсед, сед углом.

Урок 73. *Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно- сосудистой и дыхательной систем.* Зачёт. Упражнения в равновесии.

Урок 74. *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки.)*. Мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Зачет.

Урок 75. *Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)*. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

Урок 76. *Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.* Зачёт. Акробатика.

Урок 77. Опорные прыжки. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Урок 78. *Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.* Опорные прыжки. Зачёт.

Урок 79. ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы и изменяющейся скоростью.

Урок 80. Обманные движения; остановка мяча внутренней стороной стопы.

Урок 81. Учебная игра футбол. Зачет.

Урок 82. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.

Урок 83. Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Зачет.

Урок 84. ОРУ в движении, совершенствование техники передачи и ведения мяча, удары, остановка мяча.

Урок 85. Учебная игра футбол. Зачет.

Урок 86. Удар по мячу головой. Зачет.

Урок 87. Групповые обманные действия.

Урок 88. Групповые обманные действия. Зачет.

Урок 89. «Жонглирование» мяча ногой

Урок 90. «Жонглирование» мяча ногой. Зачет.

Урок 91. Учебная игра футбол. Зачет.

Урок 92. Правила спортивных соревнований по мини-футболу. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра. Зачет.

Урок 93. ТБ на уроках лёгкой атлетики: беговые упражнения, старты. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Спортивная ходьба.

Урок 94. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. Зачет.

Урок 95. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.

Урок 96. Бег на средние и длинные дистанции, кроссовый бег. Бег 2000 м. Зачет.

Урок 97. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с расстояния.

Урок 98. Метание мяча на дальность. Зачет.

Урок 99. Совершенствование прыжка в длину с места.

Урок 100. Прыжки в длину с места. Зачет.

Урок 101. Основы туристической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения.

Урок 102. Барьерный бег. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Зачет.

Урок 103. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта. Коми игра «Метание тынзея», прыжки через нарты, спортивные эстафеты. Силовые способности и силовая выносливость.

Урок 104. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей (броски набивного мяча).

Урок 105. Развитие силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища. Зачет.

Урок 106. Кросс до 15 мин. (в равномерном и переменном темпе) с 2-3 ускорениями (до 80 м).

Урок 107. Чередование бега в равномерном темпе с ходьбой 500 м, бег – 100-200 м. Зачет.

Урок 108. Эстафетный бег, дистанции этапов: 4*25 м, 4*50 м, 4*100 м. Зачет.

Поурочное планирование 9 класс

- Урок 1 Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
- Урок 2. ТБ на уроках лёгкой атлетики: беговые упражнения, старты. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м.
- Урок 3. Бег 60 м. Зачет.
- Урок 4. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе
- Урок 5. Бег 2000 м. Зачет.
- Урок 6. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с расстояния.
- Урок 7. Метание мяча на дальность. Зачет.
- Урок 8. Совершенствование прыжка в длину с места.
- Урок 9. Прыжки в длину с места. Зачет.
- Урок 10. Беговые и прыжковые упражнения.
- Урок 11. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Зачет.
- Урок 12. Кросс до 15 мин (в равномерном и переменном темпе.). Зачет.
- Урок 13. Челночный бег 3*10 м. Зачет.
- Урок 14. Чередование бега в равномерном темпе с ходьбой- 500 м, бег 100-200 м. Зачет.
- Урок 15. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей (броски набивного мяча). Зачет.
- Урок 16. Развитие силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища. Зачет.
- Урок 17. Общая выносливость. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Зачет.
- Урок 18. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.
- Урок 19. ТБ на уроках по волейболу. Сочетание перемещений и приёмов.
- Урок 20. Верхняя боковая подача в две продольные зоны 6-3 и 1-2.
- Урок 21. Передача мяча двумя руками сверху. Зачет.
- Урок 22. Технические приёмы и тактические действия. Верхняя прямая подача. Зачёт.
- Приём мяча снизу после подачи.
- Урок 23. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим воспитанием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Нападающие удары.
- Урок 24. Нападающие удары. Зачёт.
- Урок 25. Учебная игра. Зачёт. Принцип выбора вида спорта для Олимпийских игр.
- Урок 26. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. ТБ на уроках по баскетболу. Баскетбол - передача мяча в движении.
- Урок 27. Передвижения, ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Зачет.
- Урок 28. Технические приёмы и тактические действия. Нападение быстрым прорывом. Зачет.
- Урок 29. Передача мяча на месте и сменой мест. Ловля мяча в движении.
- Урок 30. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке. Зачет.
- Урок 31. Правила соревнований. Учебная игра. Зачет.
- Урок 32. Учебная игра. Зачёт. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов- баскетболистов. Результативность участия баскетболистов России в Олимпийских играх.
- Урок 33-34 Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.
- Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Одновременный одношажный ход.
- Урок 35-36. Коньковый ход.
- Урок 37-38. Попеременный четырехшажный ход. Зачет.
- Урок 39-40. Попеременные ходы.
- Урок 41. Преодоление препятствий на лыжах. Зачет.
- Урок 42. Результативность участия лыжников России в Олимпийских играх. Выдающиеся отечественные лыжники. Вклад коми лыжников в развитие Олимпийского движения.
- Урок 43 Спуск по размеченной трассе. Зачет.
- Урок 44 Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов и скорость передвижения (мальчики – 3 км, девочки - 2 км). Зачёт.
- Урок 45. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше.
- Урок 46. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.
- Урок 47. Подвижные игры с элементами плавания.

Урок 48. Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.

Урок 49. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга. ТБ на уроках по гимнастике. Лазание по канату на руках на высоту в два приёма (мальчики).

Урок 50. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Висы и упоры. Мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Зачет.

Урок 51. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед и назад слитно. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, мост из положения стоя, исходное положение - встать. Зачет.

Урок 52. Опорные прыжки. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Урок 53. ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы и изменяющейся скоростью.

Урок 54. Обманные движения; остановка мяча внутренней стороной стопы.

Урок 55. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.

Урок 56. Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы.

ОРУ в движении, совершенствование техники передачи и ведения мяча, удары, остановка мяча. Зачет.

Урок 57. Групповые обманные действия

Урок 58. «Жонглирование» мяча ногами. Зачет.

Урок 59. Учебная игра футбол. Зачет.

Урок 60. ТБ на уроках лёгкой атлетики: беговые упражнения, старты. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Спортивная ходьба.

Урок 61. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. Зачет.

Урок 62. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.

Урок 63. Бег на средние и длинные дистанции, кроссовый бег. Бег 2000 м. Зачет.

Урок 64. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с расстояния. Зачет.

Урок 65. Совершенствование прыжка в длину с места.

Урок 66. Прыжки в длину с места. Зачет.

Урок 67. Основы туристической подготовки. Беговые и прыжковые упражнения.

Урок 68. Барьерный бег. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Зачет.

Учебно-методический комплекс

1. «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы». Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2009.
2. Физическая культура. 8-9 классы. Под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2013.
3. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
4. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
5. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
6. www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
7. https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»
8. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании

Учебно-практическое оборудование

Наименование	Количество
Козел гимнастический	1
Мост гимнастический подкидной	1
Маты гимнастические	10
Мяч набивной	
4 кг	10
4,5 кг	10
Мяч малый (мягкий)	2
Скакалка гимнастическая	10
Обруч гимнастический	10
Коврики массажные	10
Сетка для переноски и хранения мячей	1
Свисток	2
Секундомер	2
Штанга (25 кг)	2
Гантели	
2 кг	10
3 кг	10
5 кг	10
Резинка для прыжков в высоту	1
Рулетка измерительная (5 м)	1
Мячи волейбольные	10
Мячи баскетбольные	10
Мячи футбольные	10
Насос для накачивания мячей	1
Палки гимнастические	17
Сетка волейбольная	1
Ворота для мини-футбола	2
Сетка для ворот мини-футбола	2
Льжи	20 пар
Крепления лыжные	20 пар
Ботинки лыжные	20 пар
Палки лыжные	20 пар
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и стекой	2
Аптечка медицинская	1

СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ		
Спортивный зал (аренда)	1	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
Кабинет учителя	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)		
Легкоатлетическая дорожка	1	Кировский парк
Универсальная площадка (мини-футбола, баскетбол, волейбол)	1	Дворец пионеров
Лыжная трасса	1	Кировский парк

Критерии и нормы оценивания знаний, умений учащихся

В данной рабочей программе приняты следующие уровни достижений учащихся:

- Базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Достижению базового уровня соответствует отметка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).
- Повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»).
- Высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).
- Пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»).

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УСТНЫХ И ПИСЬМЕННЫХ ОТВЕТОВ

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся практических работ

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками) (практические работы):

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

Критерии оценивания реферата

Требования к структуре реферата:

- 1) титульный лист;
 - 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
 - 3) введение;
 - 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
 - 5) заключение;
 - 6) список использованной литературы;
 - 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).
- Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание. Реферат оценивается учителем предметником исходя из установленных школой показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.