Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Фёдоровская основная школа им. Л.В. Виноградова»

Ясногорского района Тульской области

Рассмотрено

на педагогическом совете

МОУ «Фёдоровская ОШ»

Протокол № 1 от 30.08.2017г.

«Утверждаю»

директор

МОУ «Фёдоровская ОШ»

_____ М.С. Чепанова

Приказ № 42 от 31.08.2017г.

Рабочая программа

по ФИЗИКЕ

для 8 - 9 классов

II уровень

Учитель: Веренич О.В.

Квалификационная категория: I

д. Фёдоровка, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования;
- основной образовательной программой основного общего образования МОУ «Фёдоровская ОШ»

Цель: формирование способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, мотивации к обучению и целенаправленной познавательной и двигательной деятельности, достижение положительной динамики в развитии физических качеств и показателях физической подготовленности.

Задачи:

- сформировать систему знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- сформировать универсальные учебные действия: регулятивные, познавательные, коммуникативные;
- развивать координационные способности и физические качества;
- сформировать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- сформировать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; сформировать умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- способствовать приобретению опыта мониторинга физического развития и физической подготовленности.
- способствовать пониманию роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья

- способствовать формированию культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Ведущей идеей предмета является усиление оздоровительного и тренирующего эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками знаний физических упражнений, способов организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Содержание программы разработано на основе принципов:

- *вариативности* - формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора на уроках физической культуры;
- *непрерывности* - преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей;
- *целостности* - формирование у учащихся обобщенного системного представления о физической культуре и ее влиянии на развитие личности, мире, природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности;
- *минимакса* – реализация программы предлагает ученику возможность освоения содержания образования по физической культуре на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечения при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума ФГОС;
- *психологической комфортности* - снятие стрессообразующих факторов учебного процесса по физической культуре, создание на уроках доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;
- *творчества* - максимальная ориентация на творческое начало в образовательном процессе по физической культуре, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану школы, на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 210 часов из расчёта 3 часа в неделю в 8-9 классах.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1.Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма, профилактика средствами физической культуры.

1.2.Социально-психологические основы.

. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3.Культурно-исторические основы.

. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4.Подвижные игры. Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.5.Гимнастика с элементами акробатики.

. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.6.Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.7.Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Календарно - тематическое планирование 8 класс

№ п\п	Наименование Раздела программы Тема	Количество часов	Дата проведения	Примечание
	Легкая атлетика (11 ч)			
1	ИТБ № 01-07; № 01-08; № 02-21. Низкий старт (30-40 м). стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. развитие скоростных качеств.	1		
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1		
3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1		
5	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Игра «Русская лапта».	1		
6	Бег на результат (60 м). Эстафетный бег.	1		

7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1		
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов.	1		
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов.	1		
10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1		
11	Бег (2000 м - м, 1500 м - д). ОРУ в движении. Спортивная игра "Лапта".	1		
	Кроссовая подготовка (9 ч)			
12	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта". Р.К. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	1		
13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
14	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
15	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
16	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. Спортивная игра "Лапта".	1		
17	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		

18	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Лапта".	1		
19	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра "Лапта".	1		
20	Бег (3 км) на результат. Развитие выносливости.	1		
	Гимнастика (18 ч)			
21	ИТБ № 02-22. Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д).	1		
22	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе.	1		
23	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
24	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе.	1		
25	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
26	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	1		

27	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Р.К. Прикладное значение гимнастики.	1		
28	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1		
29	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячом. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1		
30	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячом. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты.	1		
31	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты.	1		
32	Техника выполнения прыжка способом "согнув ноги" (м). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты.	1		
33	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два приема.	1		
34	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема.	1		
35	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема.	1		
36	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1		

37	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема.	1		
38	Техника выполнения акробатических элементов: кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), мост и поворот в упор на одном колене, лазание по канату и шесту в два-три приема.	1		
Лыжная подготовка (21ч)				
39	ИТБ № 02-23. Повторение техники попеременного двухшажного хода.	1		
40	Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой.	1		
41	Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой.	1		
42	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного двухшажного хода..	1		
43	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного двухшажного хода.	1		
44	Переходы с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов.	1		
45	Переходы с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов..	1		
46	Одновременный одношажный ход. Прохождении дистанции 2,5 км с использованием изученных ходов.	1		
47	Одновременный одношажный ход. Техника выполнения. Прохождении дистанции 2,5 км с использованием изученных ходов.	1		
48	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения. Прохождение дистанции 3 км.	1		

49	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения. Пройти дистанцию 3 км.	1		
50	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км на скорость с применением изученных ходов.	1		
51	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1		
52	Техника выполнения спусков. Посадка лыжника при спусках. Торможение «плугом», «упором».	1		
53	Техника выполнения спусков. Посадка лыжника при спусках. Торможение «плугом», «упором».	1		
54	Подъём «лесенкой», "полуёлочкой", «ёлочкой». Совершенствование техники подъёмов и спусков ранее изученными приёмами.	1		
55	Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Совершенствование техники подъёмов и спусков ранее изученными приёмами.	1		
56	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		
57	Подъёмы и спуски. Совершенствование техники лыжных ходов.	1		
58	Прохождение дистанции 2 км (д) и 3 км (м) изученными приемами.	1		
59	Контрольный урок – соревнование на дистанцию 2 км (д) и 3 км (м).	1		
	Волейбол (12ч)			
60	ИТБ №02-24. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		

61	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
62	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
63	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
64	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
65	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
66	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
67	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
68	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием	1		

	передачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.			
69	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
70	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1		
71	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием передачи. Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	1		
Баскетбол (18 ч)				
72	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
73	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	1		
74	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1		

75	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1		
76	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1		
77	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1		
78	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1		
79	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1		
80	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1		
81	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Оценка техники передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1		
82	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1		

83	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Личная защита. Учебная игра.	1		
84	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Личная защита. Учебная игра.	1		
85	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча с места в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
86	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча с места в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
87	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча с места в движении с сопротивлением. Оценка техники штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
88	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра.	1		
89	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра.	1		
Кроссовая подготовка (6 ч.)				

90	ИТБ № 02-21. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта". Р.К. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	1		
91	Бег в равномерном темпе (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра "Лапта".	1		
92	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием, прыжком. Спортивная игра "Лапта".	1		
93	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Лапта".	1		
94	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Лапта".	1		
95	Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д). Развитие выносливости.	1		
Легкая атлетика (10ч)				
96	ИТБ № 02-21. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1		
97	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1		
98	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		
99	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1		
100	Бег (60 м) на результат. Развитие скоростных качеств.	1		

101	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1		
102	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1		
103	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1		
104	Оценка техники выполнения прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов, метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1		
105	Итоговое занятие. Эстафета "Веселое многоборье".	1		

Календарно - тематическое планирование 9 класс

№ п\п	Наименование Раздела программы Тема	Количество часов	Дата проведения	Примечание
	Легкая атлетика (10 ч)			
1	ИТБ № 01-07; № 01-08; № 02-21. Лёгкая атлетика. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1		
2	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
3	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	1		
4	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		
5	Бег на результат (60 м). Эстафетный бег.	1		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание на дальность с места. История отечественного спорта.	1		
7	Прыжок в длину способом "согнув ноги" с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	1		
8	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	1		

9	Бег (2000 м - м, 1500 м - д). ОРУ на месте.	1		
10	Бег (2000 м - м, 1500 м - д). ОРУ в движении.	1		
	Кроссовая подготовка (9 ч)			
11	ИТБ № 02-21. Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
12	Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
13	Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	1		
14	Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
15	Бег в равномерном темпе (15 мин). Беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
16	Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	1		
17	Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Бег по песку. Спортивная игра "Лапта".	1		
18	Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ в движении. Бег по песку. Спортивная игра "Лапта".	1		
19	Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д). Развитие выносливости.	1		
	Гимнастика (17 ч)			

20	ИТБ № 02-22. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
21	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Р.К. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1		
22	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
23	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
24	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
25	Оценка техники выполнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне, подтягивание в висе, подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д).	1		
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	1		
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	1		
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два	1		

	приема.			
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	1		
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
31	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей.	1		
32	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
33	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ на месте. Развитие координационных способностей.	1		
34	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных движений.	1		
35	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных движений.	1		
36	Оценка техники выполнения акробатических элементов: длинный кувырок с трех шагов разбега (м), равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д).	1		
Лыжная подготовка (20 ч)				
37	ИТБ № 02-23. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.	1		

38	Оценка техники одновременного двухшажного хода. Обучение перехода с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный).	1		
39	Оценка техники одновременного двухшажного хода. Обучение перехода с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный).	1		
40	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Обучение техники попеременного четырёхшажного хода..	1		
41	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Обучение техники попеременного четырёхшажного хода.	1		
42	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Обучение техники преодоления контруклонов.	1		
43	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Обучение техники преодоления контруклонов..	1		
44	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1		
45	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1		
46	Техника преодоления контруклонов. Совершенствование техники подъёмов и спусков ранее изученными приёмами..	1		
47	Техника преодоления контруклонов. Совершенствование техники подъёмов и спусков ранее изученными приёмами.	1		
48	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Оценка техники попеременного четырёхшажного хода.	1		
49	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на	1		

	другой. Оценка техники попеременного четырёхшажного хода..			
50	Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	1		
51	Совершенствование техники всех изученных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1		
52	Совершенствование техники всех изученных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности..	1		
53	Совершенствование техники всех изученных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1		
54	Совершенствование техники всех изученных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1		
55	Совершенствование техники всех изученных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1		
56	Контрольный урок – соревнование на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики)	1		
	Волейбол (16 ч)			
57	ИТБ №02-24. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		

58	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
59	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
60	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3-ю зону.	1		
61	Оценка техники передачи мяча двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	1		
62	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону.	1		
63	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону.	1		
64	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
65	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1		
66	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра.	1		

67	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1		
68	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1		
69	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	1		
70	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прем мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	1		
71	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прем мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону.	1		
72	Оценка техники нижней прямой подачи, приема мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
Баскетбол (16 ч)				
73	ИТБ № 02-24. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Правила баскетбола.	1		
74	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со	1		

	сменой места. Учебная игра.			
75	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	1		
76	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1		
77	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1		
78	Оценка техники штрафного броска. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1		
79	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1		
80	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1		
81	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.	1		
82	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	1		

	Учебная игра.			
83	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра.	1		
84	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон". Учебная игра.	1		
85	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1		
86	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка".	1		
87	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка". Учебная игра.	1		
88	Оценка техники броска одной рукой от плеча с сопротивлением после остановки, сочетания приемов передач, ведения и броска. Учебная игра.	1		
Кроссовая подготовка (6 ч.)				
89	ИТБ № 02-21. Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
90	Бег в равномерном темпе (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в	1		

	гору. Спортивная игра "Лапта".			
91	Бег в равномерном темпе (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
92	Бег в равномерном темпе (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Бег под гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
93	Бег в равномерном темпе (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег под гору. Спортивная игра "Лапта".	1		
94	Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д). Развитие выносливости.	1		
Легкая атлетика (11ч)				
95	ИТБ № 02-21. Бег (2000 м - м., 1500 м - д). ОРУ на месте. Спортивная игра "Лапта"	1		
96	Бег (2000 м - м, 1500 м - д). ОРУ в движении. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости.	1		
97	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1		
98	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		
99	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Р.К. Основы обучения двигательным действиям.	1		
100	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		

101	Бег (60 м) на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1		
102	Итоговое занятие. Линейная эстафета с бегом.	1		

Планируемые результаты изучения предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» 8-9 классов выпускник научится:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Учебно-методический комплект:

1.Настольная книга учителя физкультуры. Под редакцией профессора Л.Б. Кофмана. Автор – составитель Г.И.Погадаев. Издательство «Физкультура и спорт», 1998.
2. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 классы. В.И. Ковалько. ООО «Вако», 2007.
3. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций– М.: Просвещение, 2014.

Учебник:
1. Лях, В. И. Физическая культура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2016