

Приложение №2  
к основной общеобразовательной программе  
основного общего образования  
муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения  
«Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №1»  
на 2023-2024 учебный год

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура»

для 8-9 классов

УМК: Физическая культура: Учебник для учащихся VIII - IX кл.  
общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич, под ред. В.И.  
Ляха- М.: Просвещение,

*Составитель:*  
*Лисицын Е.С.,*  
*учитель физической культуры*

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
- 

### Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать

последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке;
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 8 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

*Способы самостоятельной деятельности.* Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Волейбол.* Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

## 9 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

*Способы самостоятельной деятельности.* Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

*Волейбол.* Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ те- мы п/п	Тема урока	Содержание урока
<b>Легкая атлетика (10часов)</b>		
1	Правила ТБ во время занятий легкоатлетическими упражнениями. Физическая культура в современном обществе.	<i>Требования техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Специально беговые и прыжковые упражнения. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации.</i>
2	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м.	Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
3	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	Низкий старт 30-40 м. Бег по прямой и повороту 70-80 м. Специально беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных способностей.
4	<b>Контроль двигательных качеств: бег нарезультат 60 м.</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по прямой и повороту 70-80 м. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. <i>Оценка эффективности занятий</i>
5	Физическое развитие человека. Бег в равномерном темпе от 10 до 20 минут	<i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Равномерный бег 10-20 мин. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости.</i>
6	<b>Контроль двигательных качеств: бег на 2000 м.</b>	<i>Оценка эффективности занятий. Равномерный бег 3-4 м. ОРУ. Бег 2000 метров с учетом времени. Оценка эффективности занятий. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Развитие выносливости.</i>
7	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги»	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей. Правила соревнований.



8	<b>Контроль двигательных качеств: прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат</b>	<i>Оценка эффективности занятий.</i> Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Правила соревнований.
9	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. Метание с 3 шагов разбега. ОРУ и СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
10	<b>Контроль двигательных качеств: метание мяча весом 150 г на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега.</b>	<i>Оценка эффективности занятий.</i> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Метание малого мяча на дальность. Развитие координационных способностей.
<b>Спортивные игры: Баскетбол (10 часов)</b>		
11	ТБ на занятиях спортивными играми. Дальнейшее овладение техникой движений, остановок, поворотов и стоек.	<i>Требования техники безопасности на занятиях баскетболом.</i> Краткая характеристика вида спорта. Стойка и передвижения игрок. Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Правила спортивных игр.
12	Закрепление техники ловли и передач мяча. <b>Контроль двигательных качеств челночный бег 3x10 м.</b>	<i>Оценка эффективности занятий.</i> Челночный бег 3x10 м. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.
13	Закрепление техники ведения мяча.	Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Освоение техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.
14	Закрепление техники бросков. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Развитие выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей.
15	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Перехват мяча. Развитие выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей.

16	<b>Контроль двигательных качеств: овладение техникой перемещений, владения мячом.</b> Развитие координационных способностей.	<i>Оценка техники осваиваемых упражнений, оценка эффективности занятий.</i> Освоение ловли и передач мяча. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
17	Закрепление тактики игры. Позиционнонападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	Освоение индивидуальной техники защиты. <i>Техника движений и ее основные показатели.</i>
18	Нападение быстрым прорывом (3:2).	Овладение техникой бросков мяча. Освоение ловли и передач мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.
19	Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите. Игра по правилам баскетбола.	Технико-тактические действия и приемы игровых баскетбол. Овладение тактики игры. Правила игры и судейство. Овладение организаторскими умениями.
20	Игра по правилам баскетбола.	Правила спортивных игр. Игры по правилам. Правила игры и судейство. Овладение организаторскими умениями.
<b>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</b>		
21	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура.	<i>Требования техники безопасности на занятиях гимнастикой.</i> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на месте.
22	Построение, повороты в движении направо, налево. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. ОРУ без предметов на месте и в движении.	Организующие команды и приемы. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. ОРУ без предметов на месте и в движении.

23	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	Развитие гибкости и координационных способностей. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Акробатические упражнения и комбинации. <i>Коррекция осанки и телосложения.</i>
24	ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад (девочки).	Развитие гибкости. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения общей развивающей направленности без предметов и с предметами.
25	<b>Контроль двигательных качеств: акробатическая комбинация</b>	<i>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, Коррекция осанки и телосложения.</i>
26	Совершенствование координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей и силовой выносливости.
27	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине. <b>Контроль двигательных качеств: подтягивание на н/перекладине (девочки), в/перекладина (мальчики).</b>	<i>Оценка эффективности занятий.</i> Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Подтягивание на н/перекладине (девочки), в/перекладина (мальчики).
28	<b>Контроль двигательных качеств: комбинация на гимнастическом бревне и перекладине.</b>	<i>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений.</i>
29	Опорный прыжок через козла согнув ноги (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (девочки).	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)
30	<b>Контроль двигательных качеств : по теме «Опорные прыжки».</b>	<i>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений.</i>
31	<b>Контроль двигательных качеств: упражнения на гибкость.</b> Лазанье по канату	<i>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений.</i>
32	Упражнения на гимнастических брусьях	<i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Развитие гибкости, координационных, скоростно- силовых способностей и силовой выносливости</i>

33	Комбинация на брусьях.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
34	<b>Контроль двигательных качеств : зачетная комбинация на брусьях.</b>	<i>Оценка эффективности занятий. Овладение организаторскими умениями. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>
<b>Лыжная подготовка (14 часов)</b>		
35	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Виды лыжных соревнований. Оказание первой помощи при обморожениях.	<i>Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Оказание помощи при обморожениях. Краткая характеристика вида спорта.</i>
36	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Упражнения: передвижения без палок, руки за спину, равномерное передвижение со средней скоростью. Развитие выносливости.
37	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение на лыжах до 3 км.	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Развитие выносливости.</i>
38	<b>Контроль двигательных качеств : Одновременный одношажный ход.</b>	<i>Оценка эффективности занятий. Развитие выносливости. Равномерное передвижение со средней скоростью.</i>
39	Игра: “Гонки с выбыванием”. Передвижение на лыжах до 3 км.	<i>Организация досуга средствами физической культуры. Передвижение на лыжах разными способами. Развитие выносливости.</i>
40	Виды лыжного спорта. Игра: “Биатлон».	Изучение видов лыжного спорта. Передвижение на лыжах разными способами.
41	Коньковый ход.	Передвижение на лыжах разными способами. Освоение техники конькового хода. Равномерное передвижение со средней скоростью.
42	<b>Контроль двигательных качеств: Коньковый ход.</b>	<i>Оценка эффективности занятий. Освоение техники конькового хода. Переменное передвижение на круговой трассе.</i>
43	<b>Контроль двигательных качеств: Передвижение на лыжах до 4,5 км.</b>	Передвижение на лыжах разными способами <i>Оценка эффективности занятий. Развитие выносливости.</i>

44	Торможение «плугом»	Переменное передвижение на круговой трассе. <i>Оценка эффективности занятий.</i> Преодоление бугров и впадин.
45	<b>Контроль двигательных качеств: Торможение «плугом»</b>	<i>Оценка эффективности занятий.</i> Переменное передвижение на круговой трассе Освоение техники спусков, торможений и подъёмов на лыжах. <i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>
46	<b>Контроль двигательных качеств: Поворот «плугом»</b>	Переменное передвижение на круговой трассе Освоение техники спусков, торможений и подъёмов на лыжах. <i>Оценка эффективности занятий. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>
47	Закрепление техники конькового хода.	Совершенствование техники конькового хода. Переменное передвижение на круговой трассе. Развитие выносливости.
48	Истории странички: Зимние олимпийские игры.	<i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Подвижные игры на лыжах.</i>
<b>Спортивные игры: Волейбол (10 часов)</b>		
49	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
50	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Развитие выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей.
51	Прием мяча отраженного сеткой.	Комбинации из разученных перемещений. Освоение техники приёма и передач мяча. Верхняя и нижняя передачи в парах, тройках через сетку.
52	Отбивание мяча кулаком через сетку.	<i>Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача.</i>
53	<b>Контроль двигательных качеств : освоение техники приема мяча отраженного сеткой.</b>	<i>Оценка эффективности занятий.</i> Освоение техники приёма и передач мяча. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. <i>Нижняя прямая подача.</i>

54	Нижняя прямая подача.	Освоение техники приёма и передач мяча. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. <i>Нижняя прямая подача.</i>
55	Прием подачи.	<i>Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Оценка эффективности занятий. Развитие кондиционных и координационных способностей.</i>
56	<b>Контроль двигательных качеств : нижняя прямая подача.</b>	<i>Оценка эффективности занятий. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Освоение техники подачи мяча.</i>
57	<b>Контроль двигательных качеств: освоение тактики игры в волейбол.</b>	<i>Оценка эффективности занятий. Правила игры и судейство. Освоение организаторскими умениями. Освоение тактики игры.</i>
58	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Правила игры и судейство. Освоение организаторскими умениями. Освоение тактики игры.
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>		
59	<b>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетики.</b> Совершенствование прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	<b>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Ознакомление с техникой прыжков в высоту.</b> Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.
60	<b>Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту разбега на результат</b>	<i>Оценка эффективности занятий. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.</i>
61	Скоростной бег до 80 м. Эстафетный бег.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Закрепить технику передачи эстафетной палочки.
62	<b>Контроль двигательных качеств: бег на результат 60 м.</b>	<i>Оценка эффективности занятий. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i>
63	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	<i>Самонаблюдение и самоконтроль. Развитие выносливости.</i>
64	Основы правильной техники выполнения физических упражнений, правила	<i>Самонаблюдение и самоконтроль. Бег в медленном темпе с преодолением препятствий. ОРУ, СБУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения намышцы</i>

	соревнований в беге. Кроссовый бег.	брюшного пресса. Развитие выносливости.
65	<b>Контроль двигательных качеств: бег 2000 м</b>	<i>Оценка эффективности занятий.</i> Развитие выносливости.
66	Метание малого мяча с разбега 3-х шагов.	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.
67	<b>Контроль двигательных качеств : метание малого мяча на дальность.</b>	<i>Оценка эффективности занятий.</i> Развитие скоростно-силовых качеств.
68	<b>Промежуточная аттестация. Итоговый тест.</b> Челночный бег.	<i>Оценка эффективности занятий.</i> ОРУ, СБУ. Челночный бег.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

из расчёта 2 ч в неделю 68 ч в год (34 учебные недели) – 8-9 классы

Название раздела	Количество часов	Формы и виды текущего контроля успеваемости учащихся				Форма промежуточной аттестации
		стартовый	контроль по результату (урока, темы, раздела)		итоговый	
			обучающего характера	контролирующего характера		
<b>1. Физическая культура как область знаний</b>		в процессе урока			1  ИТОГОВЫЙ ТЕСТ	
<b>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		в процессе урока				
<b>3. Физическое совершенствование:</b>	<b>68</b>					
Лёгкая атлетика	20			8		

Спортивные игры: Баскетбол	10			2		
Спортивные игры: Волейбол	10			3		
Гимнастика с основами акробатики	14			6		
Лыжные гонки	14			5		
Прикладно-ориентированная деятельность	в процессе урока					



## Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств основной группы здоровья

### 8 класс

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, сек)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Кросс на 3 км (мин, сек)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г.(м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
8.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными и ошибками	выполнил без ошибок	выполнил с грубыми ошибками	выполнила с незначительными и ошибками	выполнил без ошибок	

### 9 класс

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, сек)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, сек)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Кросс на 3 км (мин, сек)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (мин, сек)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание	8	12	15	-	-	-	Сила

	из вися на высокой перекладине (количество раз)							
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,6	7,0	9,0	8,6	7,8	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	35	41	51	32	37	45	
7.	Метание мяча весом 150 г.(м)	34	39	45	23	24	31	Прикладные навыки
8.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок	

