

МБОУ «Санномыская средняя общеобразовательная школа»

| | | |
|---|--|--|
| Рассмотрено: на методическом совете Протокол № 8 от 13.05.2022 г | Согласовано: на педагогическом совете Протокол № 7 от 13.05.2022 г | Утверждено: приказом директора школы  / Рекуновой Н.В. №65 от 13.05.2022 г |
|---|--|--|

Рабочая программа

по предмету

«Физическая культура»

8-9 класс

(базовый уровень)

Романов Владимир Владимирович
преподаватель-организатор ОБЖ,
учитель физической культуры.

Санномыск
2022 г.

Программа соответствует учебнику: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

8 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

Метапредметные результаты

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Обучающийся научится:

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Обучающийся получает возможность научиться:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

9 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

Метапредметные результаты

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Выпускник 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших 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; проплывать учебную дистанцию вольным стилем*

2. Содержание рабочей программы учебного курса.

Содержание предмета «Физическая культура» включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе,

история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, основные этапы развития физической культуры в России, исторические данные о создании и развитии ГТО. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию:

- об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности;
- соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО. Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность», «Спортивно-оздоровительную деятельность» и «Подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность». «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта. Она ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляют игровые виды спорта: баскетбол, волейбол. Сдачи обучающимися нормативов Комплекса ГТО. При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися и может соответствовать отметке «отлично».

Основы физической культуры и здорового образа жизни

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
- Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
- Олимпийские игры древности и современности.
- Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.
- Основные этапы развития физической культуры в России.
- Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
- Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.
- Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини - футболу), баскетболу, волейболу

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.
- Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.
- Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
- Основы туристской подготовки.
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.

- Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).
- Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).
- Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.
- Подготовка и сдача обучающимися нормативов Комплекса ГТО.

3. Тематическое планирование.

8 класс.

| № п/п | Тема урока. | Количество часов |
|---|---|------------------|
| Раздел. Лёгкая атлетика (9 часов) | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (4 часов) | | |
| 1 | Вводный Низкий старт (до 30-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ Развитие скоростных качеств. Подготовка к ГТО | 1 |
| 2 | Совершенствования Низкий старт (до 30-40м), Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | 1 |
| 3 | Совершенствования Низкий старт (до 30-40м), Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к ГТО | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 4 | Учетный Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения; ОРУ. Развитие скоростных качеств. Подготовка к ГТО. ю/д: «5» - 9,3 с/ 9,6 с «4» - 9,6 с/ 9,8 с «3» - 9,8 с/10,0 с | 1 |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (3 ч) | | |
| 5 | Комбинированный Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО | 1 |
| 6 | Комбинированный Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовка к ГТО | 1 |
| 7 | Учётный Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Подготовка к ГТО. ю/д: «5» - 400см/ 370см «4» - 380см/ 340см «3» - 360см/320см | 1 |
| Бег на средние дистанции (2ч) | | |
| 8 | комбинированный Бег (1500 м – д, 2000м – м) Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
| 9 | комбинированный Бег (1500 м – д, 2000м – м) Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости. Подготовка к ГТО. ю/д: «5» - 9.00м/ 7,30м «4» - 9,30м/ 8,00м «3» - 10,00м/8,30м | 1 |
| Раздел. Кроссовая подготовка (6 часов) | | |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (6 ч) | | |
| 10 | Комбинированный Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | 1 |
| 11 | Совершенствования Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие выносливости Подготовка к ГТО | 1 |
| 12 | Совершенствования Бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие выносливости | 1 |
| 13 | Совершенствования | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| | Бег (17мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | |
| 14 | Совершенствования Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
| 15 | Учетный Бег (2000 м). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовка к ГТО. М – 16.00 мин Д – 19.00 мин | 1 |
| Гимнастика (12 часов) | | |
| Висы. Строевые упражнения (4 часов) | | |
| 16 | Изучение нового материала Выполнение команд «Прямо!», Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 17 | Совершенствования Выполнение команд «Прямо!», Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подготовка к ГТО | 1 |
| 18 | Совершенствования Выполнение команд «Прямо!», Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 19 | Учетный Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подготовка к ГТО. м: 9 -7 -5 р д : 17 – 15 – 8 р | 1 |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч) | | |
| 20 | Изучение нового материала Выполнение команд «Прямо!», Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90*. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно – силовых способностей | 1 |
| 21 | Совершенствования Выполнение команд «Прямо!», Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90*. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Подготовка к ГТО | 1 |
| 22 | Совершенствования Выполнение команд «Прямо!», Повороты направо, налево в движении. | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| | ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90*. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей | |
| 23 | Учетный Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90*. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок, выполнять комплекс ОРУ с мячом. Оценка техники опорного прыжка | 1 |
| Акробатика . Лазание (4 ч) | | |
| 24 | Изучение нового материала Кувырок назад, стойка ноги врозь (м) «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подготовка к ГТО | 1 |
| 25 | Комплексный Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два – три приема. Развитие силовых способностей. Подготовка к ГТО | 1 |
| 26 | Комплексный Кувырок 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. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 27 | Учетный Кувырок 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. Развитие силовых способностей. Подготовка к ГТО. Выполнение на оценку акробатических элементов | 1 |
| Раздел. Спортивные игры (30 часов) | | |
| Волейбол (13 часов) | | |
| 28 | Освоение нового материала Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 29 | Совершенствования Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 30 | Совершенствования Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 31 | Совершенствования Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 32 | Совершенствования Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах | 1 |
| 33 | Комбинированный | 1 |

| | | |
|---------------------------|--|---|
| | Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в пара через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | |
| 34 | Совершенствования Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в пара через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 1 |
| 35 | Совершенствования Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в пара через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 36 | Комбинированный Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в пара через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения | 1 |
| 37 | Совершенствования Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 38 | Совершенствования Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 39 | Совершенствования Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 40 | Комбинированный Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | 1 |
| Баскетбол (17 час) | | |
| 41 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Введение 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. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияния на физическое развитие | 1 |
| 42 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Введение мяча с | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Переда мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | |
| 43 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Переда мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | 1 |
| 44 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Переда одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 45 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Переда одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 46 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Переда одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 47 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Переда одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 48 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 49 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | 1 |
| 50 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 51 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Оценка техники штрафного броска | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 52 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 53 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 54 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. | 1 |
| 55 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1,3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 56 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1,3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 57 | Комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1,3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| Раздел. Кроссовая подготовка (6 часов) | | |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (6 ч) | | |
| 58 | Комбинированный Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. Подготовка к ГТО | 1 |
| 59 | Совершенствования Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.. | 1 |
| 60 | Совершенствования Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| 61 | Совершенствования Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| | Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | |
| 62 | Совершенствования Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| 63 | Учетный Бег (3000 м). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сдача нормативов ГТО М; 16,00 мин; Д; 19,00 мин; | 1 |
| Раздел. Лёгкая атлетика (5 часов) | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч) | | |
| 64 | Комбинированный Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м) Эстафетный бег (<i>передачи эстафетной палочки</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 65 | Комбинированный Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м) Эстафетный бег (<i>круговая эстафета</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 66 | Учетный Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Сдача нормативов ГТО ю/д: «5» - 9,3 с/ 9,5 с «4» - 9,6 с/ 9,8 с «3» - 9,8 с/10,0 с | 1 |
| Прыжок в высоту, метание малого мяча (2 часа) | | |
| 67 | Комбинированный Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов Специальные беговые упражнения. ОРУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 68 | Комбинированный Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов Специальные беговые упражнения. ОРУ. Сдача нормативов ГТО Оценка метания мяча на дальность; ю/д: «5» - 40м/ 35м «4» - 35м/ 30м «3» - 31м/28м | 1 |

9 класс.

| № п/п | Тема урока. | Количество часов |
|--|----------------|------------------|
| Раздел. Лёгкая атлетика (8 часов) | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (3 часа) | | |
| 1 | Вводный | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Подготовка к ГТО | |
| 2 | Совершенствование Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Подготовка к ГТО | 1 |
| 3 | Учётный Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Подготовка к ГТО. ю/д: «5» - 13,5 с/ 17,0 с «4» - 14,0 с/ 17,5 с «3» - 14,3 с/18,0 с | 1 |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 часа) | | |
| 4 | Изучение нового материала Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Подготовка к ГТО | 1 |
| | Комплексный Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 6 | Учётный Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО. ю/д: «5» - 420 / 380 см «4» - 400 /360 см «3» - 380 /340 см | 1 |
| Бег на средние дистанции (2 часа) | | |
| 7 | Комплексный Бег (2000м-м, и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 |
| 8 | Комплексный Бег (2000м-м, и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подготовка к ГТО. ю/д: «5» - 8,30/7,30 мин «4» - 9,00/8,30мин «3» - 9,20/9,00мин | 1 |
| Раздел. Кроссовая подготовка (6 часов) | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6 часов) | | |
| 9 | Комплексный Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
| 10 | Совершенствования Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости | |

| | | |
|--|---|---|
| 11 | Совершенствования Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
| 12 | Совершенствования Бег в равномерном темпе (15мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости | 1 |
| 13 | Совершенствования Бег в равномерном темпе (15мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра (Лапта). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
| 14 | Учётный Бег (2000 м). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО. ю/д: «5» - 16,00/10,30 мин «4» - 17,00/11,30 мин «3» - 18,00/12,30 мин | 1 |
| Раздел. Гимнастика (12 часов) | | |
| Висы. Строевые упражнения (4 часа) | | |
| 15 | Комплексный Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Подготовка к ГТО | 1 |
| 16 | Комплексный Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям | 1 |
| 17 | Комплексный Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подготовка к ГТО | 1 |
| 18 | Учётный Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения подъема переворотом Подтягивание в висе ю/д: «5» - 10/16 раз «4» - 8/12 раз «3» - 6/8 раз | 1 |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (4 часа) | | |
| 19 | Комплексный Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема Подготовка к ГТО | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 20 | Совершенствования Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | 1 |
| 21 | Совершенствования Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Подготовка к ГТО. | 1 |
| 22 | Учётный Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Подготовка к ГТО | 1 |
| Акробатика (4 часа) | | |
| 23 | Изучение нового материала Из упор присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Подготовка к ГТО | 1 |
| 24 | Комплексный Из упор присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |
| 25 | Комплексный Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |
| 26 | Учетный Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Подготовка к ГТО. Оценка техники выполнения акробатических элементов | 1 |
| Раздел. Спортивные игры (30 часов) | | |
| Волейбол (12 часов) | | |
| 27 | Изучение нового материала Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | 1 |
| 28 | Совершенствование 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 |
| 29 | Комплексный 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. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | 1 |
| 30 | Совершенствование Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | |
| 31 | Совершенствование 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. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах | 1 |
| 32 | Совершенствование 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. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | 1 |
| 33 | Совершенствование 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. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | 1 |
| 34 | Комбинированный Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Оценка техники нижней прямой подачи | 1 |
| 35 | Совершенствование Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | 1 |
| 36 | Совершенствование Комбинация из передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | 1 |
| 37 | Совершенствование Комбинация из передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | 1 |
| 38 | Совершенствование Комбинация из передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | 1 |
| | Баскетбол (18 часов) | |
| 39 | Изучение нового материала Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | |
| 40 | Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | 1 |
| 41 | Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра | 1 |
| 42 | Совершенствование Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра | 1 |
| 43 | Совершенствование Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | 1 |
| 44 | Совершенствование Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра | |
| 45 | Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра | 1 |
| 46 | Совершенствование Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра | 1 |
| 47 | Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра | 1 |
| 48 | Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2,4х3). Учебная игра | 1 |
| 49 | Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | 1 |
| 50 | Комплексный | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | |
| 51 | Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | 1 |
| 52 | Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | 1 |
| 53 | Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | 1 |
| 54 | Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | 1 |
| 55 | Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | 1 |
| 56 | Совершенствование Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | 1 |
| Раздел. Кроссовая подготовка(5 часов) | | |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (5 часов) | | |
| 57 | Комплексный Бег в равномерном темпе (15 минут). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. Подготовка к ГТО | 1 |
| 58 | Совершенствование Бег в равномерном темпе (16 минут). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости. | 1 |
| 59 | Совершенствование Бег в равномерном темпе (18 минут). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
| 60 | Совершенствование Бег в равномерном темпе (18 минут). Бег под гору. Специальные | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| | беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости | |
| 61 | Учётный Бег на результат (3000м – м, и 2000м – д.). Развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО. ю/д: «5»-16,00/10,30 мин «4» - 17,00/11,30 мин «3» - 18,00/12,30 мин | 1 |
| Раздел. Легкая атлетика (7 часов) | | |
| Бег на средние дистанции (2 часа) | | |
| 62 | Комплексный Бег (2000м – м, и 1500м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости | 1 |
| 63 | Комплексный Бег (2000м – м, и 1500м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО. ю/д: «5» - 8,30/7,30 мин «4» - 9,00/8,30 мин «3» - 9,20/9,00 мин | 1 |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег (3 часа) | | |
| 64 | Вводный Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 65 | Комплексный Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 66 | Учетный Бег на результат (до 60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Сдача нормативов ГТО. ю/д: «5» - 8,6 / 9,1с «4» - 8,9 /9,3с «3» - 9,1 /9,7с | 1 |
| Прыжок в высоту (2 часа) | | |
| 67 | Комплексный Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 68 | Комплексный Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание малого мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача нормативов ГТО | 1 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575824

Владелец Рекунова Наталья Владимировна

Действителен с 31.03.2022 по 31.03.2023