

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Крюковская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» на заседании МО Протокол №6 от «30» июня 2017г.	«Принято» на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Крюковская СОШ» _____/Колесник А.Т./ Приказ № 152 от « 31» августа 2017г.
---	--	--

**Рабочая учебная программа
по курсу «Физическая культура»
основного общего образования
Срок реализации: 5 лет**

Крюково, 2017

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, (Москва, 2011г.) и Методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» в связи с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

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

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательный процесс.

Система физического воспитания, объединяющая урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благо приятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

В связи с отсутствием в школе соответствующих условий для проведения занятий по плаванию в воде, изучается только теоретический материал и упражнения для изучения техники плавания на суше. Время на прохождение этого материала в равных пропорциях выделяется из других разделов.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, повышением двигательной активности школьников с использованием соревновательных форм проведения занятий на основе спортивных игр.

Особенность вариативной части программного материала является включение в данный урок широкого спектра средств физического воспитания, включая игры, культивируемые в Белгородской области с использованием преимущественно соревновательного и игрового методов обучения. В данные уроки включаются также упражнения, направленные на подготовку школьника к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и

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

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 5- 9 КЛАССОВ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и

свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

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

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00

			с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

4.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Примечание
			План	Факт	
Лёгкая атлетика 10 ч					
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Овладение техникой спринтерского бега. Техника низкого старта	1			
2	Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением до 80 м. и скоростной бег до 70 м.	1			
3	Соревнования. Бег на результат 60м	1			
4	Развитие скоростных способностей.	1			
5	Развитие скоростных способностей. Эстафета с гандикапом	1			
6	Урок-соревнование. Эстафеты из различных исходных положений	1			
7	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета с прыжками	1			
8	Овладение техникой прыжка в длину. Игры с прыжками в длину	1			
9	Урок-соревнование. Прыжки в длину с разбега. Подготовка к сдаче контрольных испытаний комплекса ГТО	1			
10	Овладение техникой прыжка в длину. Эстафета с преодолением препятствий.	1			
Народная игра. Лапта 8 ч					
11	Совершенствование подачи мяча	1			
12	Урок-соревнование. Совершенствование подачи мяча	1			
13	Совершенствование техники передачи малого мяча	1			
14	Развитие координационных способностей.	1			
15	Урок-соревнование. Лапта	1			
16	Развитие координационных способностей	1			
17	Совершенствование техники броска мяча в	1			

	цель				
18	Урок-соревнование. Лапта	1			
Баскетбол 8 ч					
19	Техника безопасности при игре в баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Бег с изменением направления и скорости	1			
20	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча. Передача мяча одной рукой от пола, двумя руками с отскоком от пола.	1			
21	Урок-соревнование. Комбинированная эстафета. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1			
22	Совершенствование техники броска. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Эстафета с бросками мяча после ведения	1			
23	Совершенствование техники броска. Штрафной бросок. Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	1			
24	Урок-соревнование. Комбинированная эстафета с мячом	1			
25	Обучение индивидуальной технике защиты. Вырывание и выбивание мяча	1			
26	Обучение индивидуальной технике защиты. Держание игрока с мячом	1			
Гимнастика 16 ч					
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила проведения соревнований. Строевые упражнения	1			
28	Освоение висов и упоров. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами	1			
29	Урок-соревнование. Гимнастическая полоса препятствий	1			
30	Совершенствование техники висов и упоров	1			
31	Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Длинный кувырок-м. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене –д.	1			
32	Урок-соревнование. Гимнастическая полоса препятствий	1			

33	Акробатика. Стойка на голове и руках	1			
34	Урок-соревнование. Эстафета с использованием гимнастического оборудования	1			
35	Освоение опорного прыжка. Прыжок согнув ноги-м. Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ -д.	1			
36	Освоение опорного прыжка. Развитие координационных способностей	1			.
37	Урок-соревнование. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1			
38	Развитие координационных способностей	1			
39	Урок-соревнование. Эстафеты с использованием гантелей, набивных мячей	1			
40	Развитие двигательных способностей. Упражнения на развитие координационных способностей, гибкости	1			
41	Развитие двигательных способностей. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1			
42	Урок-соревнование. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	1			
Единоборства 8 ч					
43	Овладение техникой приёмов. Стойки. Передвижения в стойке	1			
44	Овладение техникой приёмов. Захват рук и туловища	1			
45	Развитие координационных способностей	1			
46	Овладение техникой приёмов. Захват за одежду	1			
47	Овладение техникой приёмов. Освобождение от захватов	1			
48	Овладение техникой приёмов. Приёмы борьбы за выгодное положение	1			
49	Овладение техникой приёмов. Борьба за предмет	1			
50	Упражнения по овладению приёмами страховки. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1			
Лыжная подготовка 15 ч					
51	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Овладение техникой лыжных ходов.	1			

52	Овладение техникой лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант	1			
53	Урок-соревнование. Эстафета с применением лыжных ходов	1			
54	Овладение техникой лыжных ходов. Коньковый ход. Эстафета с применением лыжных ходов	1			
55	Овладение техникой лыжных ходов. Торможение плугом. Эстафета на одной лыже	1			
56	Урок-соревнование. Быстрый лыжник. Подготовка к сдаче контрольных испытаний комплекса ГТО	1			
57	Овладение техникой лыжных ходов Гонки с выбыванием	1			
58	Овладение техникой лыжных ходов. Поворот плугом	1			
59	Урок-соревнование. Гонки с выбыванием	1			
60	Овладение техникой лыжных ходов. Эстафета с применением лыжных ходов	1			
61	Овладение техникой лыжных ходов. Эстафета с применением лыжных ходов	1			
62	Урок-соревнование. Гонка на лыжах 2км	1			
63	Овладение техникой лыжных ходов Эстафета с применением лыжных ходов	1			
64	Овладение техникой лыжных ходов. Командные гонки	1			
65	Урок-соревнование. Гонка на лыжах 3 км	1			
Гандбол 8ч					
66	Правила техники безопасности на уроках по гандболу. Правила проведения соревнований	1			
67	Овладение техникой передачи мяча в движении различными способами	1			
68	Овладение техникой броска мяча согнутой рукой сбоку, рукой снизу	1			
69	Овладение техникой броска мяча прямой рукой сверху, сбоку, рукой снизу	1			
70	Овладение техникой ловли, катящегося мяча. Овладение техникой семиметрового штрафного броска	1			
71	Совершенствование тактики игры. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон	1			

72	Позиции вратаря при отражении бросков. Совершенствование тактики игры	1			
73	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Совершенствование тактики игры	1			
Волейбол 8 ч					
74	Правила техники безопасности при занятии по волейболу. Основные правила проведения соревнований	1			
75	Овладение двигательными действиями. Стойки и передвижения	1			
76	Овладение двигательными действиями. Передача мяча двумя руками сверху	1			
77	Овладение двигательными действиями. Нижняя прямая подача мяча	1			
78	Овладение двигательными действиями. Приём подачи	1			
79	Овладение двигательными действиями. Отбивание мяча кулаком у сетки	1			
80	Развитие двигательных способностей. Учебная игра	1			
81	Развитие двигательных способностей. Учебная игра	1			
Футбол 8 ч					
82	Правила техники безопасности при занятии футболом. Правила проведения соревнований	1			
83	Совершенствование техники передвижений	1			
84	Овладение техникой удара по катящемуся мячу внешней частью подъёма	1			
85	Овладение техникой удара носком. Учебная игра	1			
86	Овладение техникой удара лбом на месте. Совершенствование техники ударов	1			
87	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правила игры	1			
88	Овладение техникой ведения мяча в различных направлениях и с различной скоростью	1			
89	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	1			
Плавание 4 ч					

90	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. История. Основные правила проведения соревнований	1			
91	Нырание за тонущим. Способы освобождения от захватов тонущего	1			
92	Способы транспортировки пострадавших в воде	1			
93	Упражнения для развития силы мышц спины и живота, рук и плечевого пояса, системы дыхания	1			
Лёгкая атлетика 9 ч					
94	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание»	1			
95	Овладение техникой прыжка в высоту	1			
96	Овладение техникой прыжка в высоту	1			
97	Урок-соревнование. Прыжки в высоту на результат. Подготовка к сдаче контрольных испытаний комплекса ГТО	1			
98	Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1			
99	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность	1			
100	Урок-соревнование. Метания на дальность с места и с разбега 3-6 шагов	1			
101	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность	1			
102	Домашний стадион. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Техника безопасности летом	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Примечание
			План	Факт	
Лёгкая атлетика 10 ч					
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники низкого старта	1			
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на 100 м.	1			
3	Соревнования. Бег с низкого старта на расстояние до 30 м. Варианты финиширования	1			
4	Развитие скоростных способностей. Эстафеты и игры с бегом на расстояние от30 до 40 м	1			
5	Совершенствование техники длительного бега. Бег на 2000-3000м.	1			
6	Урок-соревнование. Игры и эстафеты с бегом	1			
7	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафета с прыжками	1			
8	Овладение техникой прыжка в длину способом «ножницы». Игры с прыжками в длину	1			
9	Урок-соревнование. Прыжки в длину с разбега. Подготовка к сдаче контрольных испытаний комплекса ГТО	1			
10	Совершенствование техники прыжка в длину. Эстафета с преодолением препятствий.	1			
Народная игра. Лапта 8 ч					
11	Совершенствование подачи мяча	1			
12	Урок-соревнование. Совершенствование подачи мяча	1			
13	Совершенствование техники передачи малого мяча	1			
14	Развитие координационных способностей.	1			

15	Урок-соревнование. Лапта	1			
16	Развитие координационных способностей	1			
17	Совершенствование техники броска мяча в цель	1			
18	Урок-соревнование. Лапта	1			
Баскетбол – 8 ч					
19	Техника безопасности при игре в баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Бег с изменением направления и скорости	1			
20	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча. Передача мяча одной рукой от пола, двумя руками с отскоком от пола.	1			
21	Урок-соревнование. Комбинированная эстафета. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1			
22	Совершенствование техники броска. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке(м), двумя руками от головы(д)	1			
23	Совершенствование техники штрафного броска. Бросок по корзине с близкой дистанции. Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	1			
24	Урок-соревнование. Комбинированная эстафета с мячом	1			
25	Обучение действиям трёх нападающих против двух защитников защиты	1			
26	Обучение индивидуальной технике защиты. Держание игрока с мячом. Учебная игра	1			
Гимнастика 16 ч					
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила проведения соревнований. Строевые упражнения	1			
28	Строевые упражнения. Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и шеренге	1			
29	Строевые упражнения. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 3,4,5. Обратное перестроение	1			
30	Овладение техникой подъёма махом вперёд в сед ноги врозь(м), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь(д)	1			

31	Овладение техникой подъёма в упор махом и силой(м), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь(д)	1			
32	Урок-соревнование. Гимнастическая полоса препятствий	1			
33	Акробатика. Кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (д.)	1			
34	Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и руках	1			
35	Урок-соревнование. Эстафета с использованием гимнастического оборудования	1			
36	Освоение опорного прыжка. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком (д)	1			.
37	Освоение опорного прыжка	1			
38	Урок-соревнование. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1			
39	Развитие двигательных и координационных способностей	1			
40	Урок-соревнование. Эстафеты с использованием гантелей, набивных мячей	1			
41	Развитие двигательных способностей. Упражнения для развития силы и силовой выносливости	1			
42	Развитие двигательных способностей. Упражнения для развития гибкости	1			
Единоборства 8 ч					
43	Совершенствование техники приёмов. Стойки. Передвижения в стойке	1			
44	Совершенствование техники приёмов. Захват рук и туловища	1			
45	Совершенствование техники приёмов. Захват за одежду	1			
46	Совершенствование техники приёмов. Освобождение от захватов	1			
47	Совершенствование техники приёмов. Приёмы борьбы за выгодное положение	1			

48	Совершенствование техники приёмов. Борьба за предмет	1			
49	Упражнения на совершенствование приёмов страховки	1			
50	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1			
Лыжная подготовка 15 ч					
51	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Овладение техникой лыжных ходов.	1			
52	Овладение техникой лыжных ходов. Попеременный четырёхшажный ход.	1			
53	Урок-соревнование. Гонка с преследованием	1			
54	Овладение техникой лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафета с применением лыжных ходов	1			
55	Овладение техникой лыжных ходов. Преодоление контруклона	1			
56	Урок-соревнование. Эстафета с передачей палок. Подготовка к сдаче контрольных испытаний комплекса ГТО	1			
57	Овладение техникой лыжных ходов. Гонки с выбыванием	1			
58	Овладение техникой лыжных ходов. Эстафета «противоходом»	1			
59	Урок-соревнование. Преследование шеренгами	1			
60	Овладение техникой лыжных ходов. Гонки с выбыванием	1			
61	Развитие двигательных способностей. Упражнения для развития выносливости	1			
62	Урок-соревнование. Гонка на лыжах 2 км	1			
63	Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета с применением лыжных ходов	1			
64	Совершенствование техники лыжных ходов. Командные гонки	1			
65	Урок-соревнование. Гонка на лыжах 3 км	1			
Гандбол 8 ч					
66	Правила техники безопасности на уроках по гандболу. Правила проведения соревнований. Овладение техникой броска	1			
67	Овладение техникой броска мяча из опорного положения с отклонением	1			

	туловища				
68	Овладение техникой броска мяча из опорного положения с отклонением туловища	1			
69	Совершенствование техники броска мяча. Развитие быстроты	1			
70	Взаимодействие вратаря с защитником. Совершенствование тактики игры	1			
71	Взаимодействие вратаря с защитником. Совершенствование тактики игры	1			
72	Совершенствование тактики игры. Взаимодействие трёх игроков	1			
73	Развитие двигательных способностей. Совершенствование тактики игры. Учебная игра	1			
Волейбол 8 ч					
74	Правила техники безопасности при занятии по волейболу. Основные правила проведения соревнований	1			
75	Овладение двигательными действиями. Передача мяча у сетки	1			
76	Овладение двигательными действиями. Передача мяча в прыжке через сетку	1			
77	Овладение двигательными действиями. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1			
78	Овладение двигательными действиями. Приём мяча, отражённого сеткой	1			
79	Овладение двигательными действиями. Прямой нападающий удар	1			
80	Развитие двигательных способностей. Учебная игра. Тактические действия	1			
81	Развитие двигательных способностей. Учебная игра	1			
Футбол 8 ч					
82	Правила техники безопасности при занятии футболом. Правила проведения соревнований	1			
83	Совершенствование техники передвижений	1			
84	Овладение техникой удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1			
85	Овладение техникой удара по летящему мячу средней частью подъёма	1			
86	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Двухсторонняя игра	1			
87	Овладение техникой ведения мяча с	1			

	активным сопротивлением защитника				
88	Обманные движения. (Финты). Остановки мяча. Овладение техническими приёмами	1			
89	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра	1			
Плавание 4 ч					
90	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. История. Основные правила проведения соревнований	1			
91	Нырание за тонущим. Способы освобождения от захватов тонущего	1			
92	Способы транспортировки пострадавших в воде	1			
93	Упражнения для развития силы мышц спины и живота, рук и плечевого пояса, системы дыхания	1			
Лёгкая атлетика 9 ч					
94	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной»	1			
95	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	1			
96	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	1			
97	Урок-соревнование. Прыжки в высоту на результат. Подготовка к сдаче контрольных испытаний комплекса ГТО	1			
98	Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1			
99	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность	1			
100	Урок-соревнование. Метания на дальность с места и с разбега 3-6 шагов	1			
101	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность	1			
102	Домашний стадион. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Техника безопасности летом	1			

5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Курс «Физическая культура» изучается в 8 - 9 классе из расчёта 3ч в неделю: 8 классе - 102ч., в 9 классе-102 ч.

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		8	9
1	Базовая часть	94	94
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	32	32
	баскетбол	8	8
	гандбол	8	8
	волейбол	8	8
	футбол	8	8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
1.4	Легкая атлетика	19	19
1.5	Лыжная подготовка	15	15
1.6	Элементы единоборств	8	8
1.7	Плавание	4	4
2	Вариативная часть	8	8
2.1	Народные игры(лапта)	8	8
	Итого часов в год:	102	102

6.ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное	10,0	14,0

	выполнение кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	пяти 12,0	10,0
--	--	--------------	------

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Учебно-методический комплект

1. В.И. Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 8-9 М.: Просвещение , 2012
2. В.И.Лях, А.А. Зданевич Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы М.: Просвещение 2011

Учебно-практическое оборудование

Комплект для занятий по общей физической подготовке

1. Стенки гимнастические пролет 0,8м
2. Маты гимнастические
3. Скамейки гимнастические
4. Перекладины
5. Канаты для лазания 1-6 м
6. Мешочки с песком (200-250г)
7. Рулетки (5 и 10 м)
8. Свистки судейские
9. Секундомеры

Комплект для занятий гимнастикой

1. Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные
2. Козел гимнастический школьный
3. Мостики гимнастические
- 4.Обручи гимнастические диаметром 90-95см.
- 5.Скакалки гимнастические

Комплект для занятий подвижными играми с элементами спортивных игр

- 1.Мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные
- 2.Насосы с иглами для надувания мячей
- 3.Сетка волейбольная
- 4.Стойки волейбольные
- 5.Щиты баскетбольные
- 6.Биты Эстафетные палочки
- 7.Мячи малые теннисные
- 8.Мячи малые - 150 гр

9. Флажки разные для лапты

Комплект для занятий лыжной подготовкой

1. Лыжи детские с универсальными креплениями
2. Палки лыжные детские в соответствии с ростом