

Краснодарский край, Северский район,
посёлок городского типа Афипский

(территориальный, административный округ (город, район, поселок)
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 посёлка городского типа Афипского муниципального образования Северский район
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30.08. 2016 года протокол № 1
Председатель

С. Н. Семенякина
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) - основное общее образование (8-9 класс)

Количество часов 102

Учитель физической культуры Комиссарова Елена Владимировна

Программа разработана в соответствии и на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования», примерной основной образовательной программы, с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях –М.: Просвещение 2011)

Содержание курса.

8 классы

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично-стно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности на занятиях.

Легкая атлетика 30 часов

В 8-х классах можно использовать более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Совершенствование техники спринтерского бега

Бег 30 м на скорость. Прыжки в длину с места. Меры безопасности. Бег 6 минут. Подтягивание. Игра в баскетбол.

Ознакомление с прыжками в длину. Игра «Удочка». Низкий старт. Прыжковые упражнения. Игра «Русская лапта». **Совершенствование техники прыжка в длину**

Метание мяча. Прыжки в длину. Эстафета круговая. Бег с ускорением. Закрепление прыжков в длину, прыжковые упражнения. Игра в баскетбол. Прыжки в длину на результат. Игра в баскетбол.

Бег на скорость. Эстафета с прыжками.

Бег 60 м с ходу. Метание мячей.

Игра «русская лапта». Бег 60 м на результат.

Игра в баскетбол. Преодоление препятствий. Бег 1000 м. Бег 60 м на результат.

Игра в футбол (м.), волейбол (д.). Метание мяча. Игра «Русская лапта». Круговая эстафета 2X90. Игра в футбол (м.), волейбол (д.). Круговая тренировка (прыжки). Игра «Русская лапта». **Развитие скоростно-силовых способностей**

Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Овладение техникой метания

Метание теннисного мяча. Метание малого мяча с места. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов. Метание малого мяча с полного разбега. Метание на дальность.

Спортивные игры(баскетбол) 12 часов.

Подвижные игры с элементами баскетбола

Игра «Борьба за мяч». Эстафета с ведением. Игра «Зонный баскетбол». Игра «Салки с ведением».

Игра «Борьба за мяч». Игра «Запятнай мячом».

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Правила и организация игры в баскетбол. Меры безопасности. Ведение. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.

Освоение ловли и передач мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди .Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.Совершенствование техники ловли и передачи.Совершенствование техники ловли и передачи. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.Позиционное нападение.

Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2.Личная защита в игровых взаимодействиях3:3.

Личная защита в игровых взаимодействиях 4:4.Игра по правилам.

Спортивные игры (волейбол) 10 часов.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История волейбола. Правила техники безопасности. Учебная игра.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.Совершенствование техники поворотов.

Освоение техники приёма и передач мяча

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Освоение техники прямого нападающего удара Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через серку.Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Развитие координационных способностей

Упражнения по овладению техники перемещений и владения мячом. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Учебная игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.

Футбол 7 часов.

Меры безопасности . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом.

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Учебная игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов. С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История гимнастики. Правила техники безопасности. Перестроение из колонны по одному.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Сочетание движений руками с маховыми движениями ногой. Сочетание движений руками с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения и комбинации

Кувырок вперед. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 7 часов.

Бег на 60 м (с). Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Метание мяча весом 150 г (м).

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В связи с климатическими условиями Краснодарского края тема «Лыжные гонки» заменена на тему «Кроссовая подготовка». Резервного времени не предусмотрено.

Кроссовая подготовка. 18 часов.

Техника безопасности. Бег 7х10. Бег в течение 10-12 минут. Смешанное передвижение 2,5 км (м), 2 км (д).

Бег 5х30.Игра в баскетбол. Олимпийские игры и их возрождение. Бег 3х200 м.Преодоление препятствий. Медленный бег 2км (д) и 3км (м).Игра «русская лапта».Бег 5х400м.Игра «русская лапта».Бег на результат 2км (К.У).Игра в баскетбол. Бег 2-3км.

Игра в волейбол. Бег 2000м на результат. Игра в баскетбол. Бег 2х100м, 2х200м.Игра в волейбол .

Овладение техники длительного бега

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.

Бег на 1500м.Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями и на местности.

Развитие выносливости

Круговая тренировка. Эстафеты. Бег с гандикапом.

9 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично-стно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их

общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности на занятиях.

Легкая атлетика 30 часов

В 9-х классах можно использовать более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Совершенствование техники спринтерского бега

Бег 30 м на скорость. Прыжки в длину с места. Меры безопасности. Бег 6 минут. Подтягивание. Игра в баскетбол.

Ознакомление с прыжками в длину. Игра «Удочка». Низкий старт. Прыжковые упражнения. Игра «Русская лапта». **Совершенствование техники прыжка в длину**

Метание мяча. Прыжки в длину. Эстафета круговая. Бег с ускорением. Закрепление прыжков в длину, прыжковые упражнения. Игра в баскетбол. Прыжки в длину на результат. Игра в баскетбол.

Бег на скорость. Эстафета с прыжками.

Бег 60 м с ходу. Метание мячей.

Игра «русская лапта». Бег 60 м на результат.

Игра в баскетбол. Преодоление препятствий. Бег 1000 м. Бег 60 м на результат.

Игра в футбол (м.), волейбол (д.). Метание мяча. Игра «Русская лапта». Круговая эстафета 2X90. Игра в футбол (м.), волейбол (д.). Круговая тренировка (прыжки). Игра «Русская лапта». **Развитие скоростно-силовых способностей**

Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Овладение техникой метания

Метание теннисного мяча. Метание малого мяча с места. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов. Метание малого мяча с полного разбега. Метание на дальность.

Спортивные игры(баскетбол) 12 часов.

Подвижные игры с элементами баскетбола

Игра «Борьба за мяч».Эстафета с ведением.Игра «Зонный баскетбол».Игра «Салки с ведением».

Игра «Борьба за мяч».Игра «Запятнай мячом».

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Правила и организация игры в баскетбол.Меры безопасности.Ведение.Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Остановка двумя шагами и прыжком.Повороты без мяча и с мячом.Совершенствование техники перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.

Освоение ловли и передач мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди .Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.Совершенствование техники ловли и передачи.Совершенствование техники ловли и передачи.

Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.Позиционное нападение.

Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2.Личная защита в игровых взаимодействиях3:3.

Личная защита в игровых взаимодействиях 4:4.Игра по правилам.

Спортивные игры (волейбол) 10 часов.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История волейбола. Правила техники безопасности. Учебная игра.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.Совершенствование техники поворотов.

Освоение техники приёма и передач мяча

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Освоение техники прямого нападающего удара Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через серку.Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Развитие координационных способностей

Упражнения по овладению техники перемещений и владения мячом. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.

Футбол 7 часов.

Меры безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом.

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История гимнастики. Правила техники безопасности. Перестроение из колонны по одному.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Сочетание движений руками с маховыми движениями ногой. Сочетание движений руками с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения и комбинации

Кувырок вперед. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 7 часов.

Бег на 60 м (с). Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).Метание мяча весом 150 г (м).

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В связи с климатическими условиями Краснодарского края тема «Лыжные гонки» заменена на тему «Кроссовая подготовка». Резервного времени не предусмотрено.

Кроссовая подготовка. 18 часов.

Техника безопасности. Бег 7х10.Бег в течение 10-12 минут. Смешанное передвижение 2,5км (м), 2км (д).

Бег 5х30.Игра в баскетбол. Олимпийские игры и их возрождение. Бег 3х200 м.Преодоление препятствий. Медленный бег 2км (д) и 3км (м).Игра «русская лапта».Бег 5х400м.Игра «русская лапта».Бег на результат 2км (К.У).Игра в баскетбол. Бег 2-3км.

Игра в волейбол. Бег 2000м на результат. Игра в баскетбол. Бег 2х100м, 2х200м.Игра в волейбол .

Овладение техники длительного бега

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.

Бег на 1500м.Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями и на местности.

Развитие выносливости

Круговая тренировка. Эстафеты. Бег с гандикапом.

Характеристика основных содержательных линий.

В разделе «Основы знаний о физической культуре» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. В разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

«Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В разделе «Спортивные игры», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета

школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение.

В связи с климатическими условиями Краснодарского края тема «Лыжные гонки» заменена темой «Кроссовая подготовка». Резервного времени не предусмотрено.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся, выполняются тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	6	10	-	-	-

	(количество раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Тематическое планирование.

Класс 8			
Раздел	Количество часов	Тема	Количество часов
Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Психические процессы в обучении двигательным действиям Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	В процессе урока

		<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно- экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	
Легкая атлетика	15	Совершенствование техники спринтерского бега	4
		Бег 30 м на скорость Прыжки в длину с места Меры безопасности	1
		Бег 6 минут Подтягивание Игра в баскетбол	1
		Ознакомление с прыжками в длину Игра «Удочка»	1
		Низкий старт Прыжковые упражнения Игра «Русская лапта»	1
		Совершенствование техники прыжка в длину	11

		Метание мяча Прыжки в длину Эстафета круговая	1
		Бег с ускорением Закрепление прыжков в длину, прыжковые упражнения Игра в баскетбол	1
		Прыжки в длину на результат Игра в баскетбол	1
		Бег на скорость Эстафета с прыжками	1
		Бег 60 м. с ходу Метание мячей Игра «русская лапта»	1
		Бег 60 м. на результат Игра в баскетбол	1
		Преодоление препятствий Бег 1000м	1
		Бег 60м на результат Игра в футбол (м.), волейбол (д.)	1
		Метание мяча Игра «Русская лапта»	1
		Круговая эстафета 2X90 Игра в футбол (м.), волейбол (д.)	1
		Круговая тренировка (прыжки) Игра «Русская лапта»	1
Кроссовая подготовка.	9		
		Техника безопасности	1

		Бег 7х10 Бег в течение 10-12 минут	
		Смешанное передвижение 2,5км (м), 2км (д) Бег 5х30 Игра в баскетбол	1
		Олимпийские игры и их возрождение Бег 3х200 м Преодоление препятствий	1
		Медленный бег 2км (д) и 3км (м) Игра «русская лапта»	1
		Бег 5х400м Игра «русская лапта»	1
		Бег на результат 2км (К.У) Игра в баскетбол	1
		Бег 2-3км Игра в волейбол	1
		Бег 2000м на результат Игра в баскетбол	1
		Бег 2х100м, 2х200м Игра в волейбол	1
Спортивные игры(баскетбол)	12		
		Подвижные игры с элементами баскетбола	3
		Игра «Борьба за мяч» Эстафета с ведением	1
		Игра «Зонный баскетбол» Игра «Салки с ведением»	1
		Игра «Борьба за мяч»	1

		Игра «Запятнай мячом»	
		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5
		Правила и организация игры в баскетбол Меры безопасности Ведение	1
		Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
		Остановка двумя шагами и прыжком	1
		Повороты без мяча и с мячом	1
		Совершенствование техники перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение	1
		Освоение ловли и передач мяча	4
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
		Совершенствование техники ловли и передачи	1
		Совершенствование техники ловли и передачи	1
Спортивные игры (волейбол)	10		
		Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
		История волейбола. Правила техники безопасности. Учебная игра.	1
		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3
		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
		Совершенствование техники передвижений, остановок,	1

		поворотов и стоек	
		Совершенствование техники поворотов	1
		Освоение техники приёма и передач мяча	3
		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3
		Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
		Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
		Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1
Гимнастика с элементами акробатики			
1.3.1 Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1	История гимнастики. Правила техники безопасности. Перестроение из колонны по одному.	1
1.3.2 Организующие команды и приемы	5	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением	1
		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1

		дроблением и сведением	
		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием	1
		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием	1
		Перестроение по восемь в движении	1
1.3.3 Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	6	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1
		Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении	1
		Сочетание движений руками с маховыми движениями ног	1
		Сочетание движений руками с подскоками, с приседаниями, с поворотами	1
		Простые связки.	1
		Общеразвивающие упражнения в парах	1
1.3.4 Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	2	Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками	1
		Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками	1
1.3.5 Акробатические упражнения и комбинации	4	Кувырок вперёд	1
		Два кувырка вперёд	1
		Кувырок назад	1
		Стойка на лопатках	1
Легкая атлетика	15		

		Знания о физической культуре	6
		Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1
		Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	1
		Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	1
		Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений	1
		Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений	1
		Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1
		Развитие скоростно-силовых способностей	4
		Прыжки и многоскоки	1
		Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	1
		Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	1
		Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	1
		Овладение техники метания	5
		Метание теннисного мяча	1
		Метание малого мяча с места	1
		Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов	1
		Метание малого мяча с полного разбега	1
		Метание на дальность	1
Кроссовая подготовка	9		
		Овладение техники длительного бега	6
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1

		Бег на 1500м	1
		Кросс до 15 минут	1
		Бег с препятствиями и на местности	1
		Развитие выносливости	3
		Круговая тренировка	1
		Эстафеты	1
		Бег с гандикапом	1
Спортивные игры (футбол)	7		
		Меры безопасности . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
		Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
		Действия против игрока без мяча и с мячом.	1
		Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
		Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1
		Учебная игра по упрощенным правилам	1
		Игра по правилам.	1
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных	7		
		Бег на 60 м (с)	1
		Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км	1
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество	1

Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)		раз за 1 мин)	
		Метание мяча весом 150 г (м)	1
		ИТОГО	102
Класс 9			
Раздел	Количество часов	Тема	Количество часов
Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</p> <p>Психические процессы в обучении двигательным действиям</p> <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.</p> <p>Появление первых примитивных игр и физических упражнений.</p> <p>Физическая культура в разные общественно- экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)</p>	В процессе урока

		Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	
Легкая атлетика	15	Совершенствование техники спринтерского бега	4
		Бег 30 м на скорость Прыжки в длину с места Меры безопасности	1
		Бег 6 минут Подтягивание Игра в баскетбол	1
		Ознакомление с прыжками в длину Игра «Удочка»	1
		Низкий старт Прыжковые упражнения Игра «Русская лапта»	1
		Совершенствование техники прыжка в длину	11
		Метание мяча Прыжки в длину Эстафета круговая	1
		Бег с ускорением Закрепление прыжков в длину, прыжковые упражнения Игра в баскетбол	1
		Прыжки в длину на результат Игра в баскетбол	1
		Бег на скорость	1

		Эстафета с прыжками	
		Бег 60 м. с ходу Метание мячей Игра «русская лапта»	1
		Бег 60 м. на результат Игра в баскетбол	1
		Преодоление препятствий Бег 1000м	1
		Бег 60м на результат Игра в футбол (м.), волейбол (д.)	1
		Метание мяча Игра «Русская лапта»	1
		Круговая эстафета 2X90 Игра в футбол (м.), волейбол (д.)	1
		Круговая тренировка (прыжки) Игра «Русская лапта»	1
Кроссовая подготовка.	9		
		Техника безопасности Бег 7х10 Бег в течение 10-12 минут	1
		Смешанное передвижение 2,5км (м), 2км (д) Бег 5х30 Игра в баскетбол	1
		Олимпийские игры и их возрождение Бег 3х200 м Преодоление препятствий	1
		Медленный бег 2км (д) и 3км (м)	1

		Игра «русская лапта»	
		Бег 5х400м Игра «русская лапта»	1
		Бег на результат 2км (К.У) Игра в баскетбол	1
		Бег 2-3км Игра в волейбол	1
		Бег 2000м на результат Игра в баскетбол	1
		Бег 2х100м, 2х200м Игра в волейбол	1
Спортивные игры(баскетбол)	12		
		Подвижные игры с элементами баскетбола	3
		Игра «Борьба за мяч» Эстафета с ведением	1
		Игра «Зонный баскетбол» Игра «Салки с ведением»	1
		Игра «Борьба за мяч» Игра «Запятнай мячом»	1
		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5
		Правила и организация игры в баскетбол Меры безопасности Ведение	1
		Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
		Остановка двумя шагами и прыжком	1

		Повороты без мяча и с мячом	1
		Совершенствование техники перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение	1
		Освоение ловли и передач мяча	4
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
		Совершенствование техники ловли и передачи	1
		Совершенствование техники ловли и передачи	1
Спортивные игры (волейбол)	10		
		Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
		История волейбола. Правила техники безопасности. Учебная игра.	1
		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3
		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
		Совершенствование техники поворотов	1
		Освоение техники приёма и передач мяча	3
		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3
		Игра по упрощённым правилам волейбола.	1

		Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
		Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1
Гимнастика с элементами акробатики			
1.3.1 Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1	История гимнастики. Правила техники безопасности. Перестроение из колонны по одному.	1
1.3.2 Организующие команды и приемы	5	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением	1
		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1
		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием	1
		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием	1
		Перестроение по восемь в движении	1
1.3.3 Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	6	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1
		Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении	1
		Сочетание движений руками с маховыми движениями ног	1
		Сочетание движений руками с подскоками, с приседаниями, с поворотами	1

		Простые связки.	1
		Общеразвивающие упражнения в парах	1
1.3.4 Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	2	Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками	1
		Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками	1
1.3.5 Акробатические упражнения и комбинации	4	Кувырок вперёд	1
		Два кувырка вперёд	1
		Кувырок назад	1
		Стойка на лопатках	1
Легкая атлетика	15		
		Знания о физической культуре	6
		Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1
		Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	1
		Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	1
		Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений	1
		Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений	1
		Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1
		Развитие скоростно-силовых способностей	4
		Прыжки и многоскоки	1
		Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	1
		Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	1

		Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	1
		Овладение техники метания	5
		Метание теннисного мяча	1
		Метание малого мяча с места	1
		Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов	1
		Метание малого мяча с полного разбега	1
		Метание на дальность	1
Кроссовая подготовка	9		
		Овладение техники длительного бега	6
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
		Бег на 1500м	1
		Кросс до 15 минут	1
		Бег с препятствиями и на местности	1
		Развитие выносливости	3
		Круговая тренировка	1
		Эстафеты	1
		Бег с гандикапом	1
Спортивные игры (футбол)	7		
		Меры безопасности . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
		Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
		Действия против игрока без мяча и с мячом.	1
		Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
		Совершенствование психомоторных способностей и навыков	1

		игры	
		Учебная игра по упрощенным правилам	1
		Игра по правилам.	1
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)	7		
		Бег на 60 м (с)	1
		Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км	1
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1
		Метание мяча весом 150 г (м)	1
		ИТОГО	102

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

МО учителей физической культуры и ОБЖ

от 29 августа № 1

руководитель _____ Е.В.Комиссарова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НМР

_____ Н.А. Ключева