

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Пижменская основная общеобразовательная школа»

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/З.Р.Ахмадиева/  
\_\_\_\_\_ 2022г.

Утверждаю  
Директор МОБУ «Пижменская ООШ»  
\_\_\_\_\_/М.Н.Краев/  
\_\_\_\_\_ 2022г.

**Рабочая программа  
по физической культуре по ФГОС ООО  
для 8–9 классов  
на 2022- 2023 учебный год  
учителя физической культуры  
Медведева Анатолия Михайловича**

учебник физическая культура 8–9 классы  
(Лях В. И. 2014 г.)

## **Рабочая программа по физкультуре 8-9 классы**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012.)

Рабочая программа определяет инвариантную (базовую) и вариативную части учебного курса. Базовая часть включает в себя разделы: основы знаний, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивная игра (волейбол) Вариативная часть (28 часов) включает баскетбол.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

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

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.

## **Общая характеристика учебного курса.**

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закона «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 «А» класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

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;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

*В области познавательной культуры:*

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

#### *В области физической культуры:*

владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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 спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому пятиборью; участвовать в легкоатлетических пробегах;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы 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.

#### **Метапредметные результаты**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение 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;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры*

владение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

*В области коммуникативной культуры:*

владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

*В области физической культуры:*

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**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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 учетом 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 легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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; умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

умение 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;

умение 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.

*В области коммуникативной культуры:*

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

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 нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## 8 класс

Дата	Фактически	№ урока	Тема урока	Домашнее задание
			<b>1 четверть</b>	
		1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
		2	Тестирование бега на 100 м.	с.25,26«Самоконтроль»
		3	Бег на короткие дистанции.	С.27
		4	Бег на короткие дистанции.	С.28 «ЖЕЛ»
		5	Техника метания мяча на дальность с разбега	С.28 «ЧСС»
		6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	С.30-33 «Проверь себя»
		7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	
		8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись».	С.160—162 «Прыжки в высоту»
		9	Тестирование прыжка в длину с разбега.	С.36, 37 «Двигательные умения»
		10,11,	Равномерный бег. Развитие выносливости.	С.37-39 «Двигательный навык»
		12	Равномерный бег. Развитие выносливости	С.39,40 «Самостоятельное изучение двигательных действий»
		13	Броски малого мяча на точность.	
		14,15	Броски малого мяча на точность.	С.163-166 «Метание мяча»
		16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	С.169 «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей»
		17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	С.162,163 «Прыжок в высоту»
		18	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	С.169,170»Упражнения для развития координации»
		19,20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	С.42-44 «Личная гигиена» С.44 «Гигиена»
		21	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	Эстафеты с мячом
		22	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	
		23	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	
		24	Двусторонняя игра	Ежедневная зарядка
			<b>II четверть</b>	
		1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	С.140,141 «Строевые упражнения»
		2	Длинный кувырок с разбега.	С.164 «Длинный кувырок»
		3	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	
		4	Акробатические комбинации.	С.146-148 «Акробатика»
		5	Акробатические комбинации.	
		6,7	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	С.142,143
		8	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	С.142 «Подъём махом»

		9	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	С.50-53 «Предупреждение травматизма»
		10	Подъём переворотом махом и силой.	
		11	Опорные прыжки. Ноги врозь. Согнув ноги.	С.67-69 «История возникновения физкультуры»
		12	Опорный прыжок боком с поворотом.	С.68-72 «Физическая культура в Древнем Риме»
		13	Опорные прыжки.	
		14	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки».	Комплекс ритмической гимнастики
		15,16	Ритмическая гимнастика и ОФП	
		17	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Эстафеты с мячом
		18	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Эстафеты с мячом
		19	Спортивная игра «Баскетбол».	
		20	Броски и передачи в баскетболе.	
		21	Броски и передачи в баскетболе.	
		22	Спортивная игра «Баскетбол».	Правила игры
		23	Двусторонняя игра	
		24	Двусторонняя игра	Ежедневная зарядка
<b>III четверть</b>				
		1.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход
		2.	Одновременный бесшажный ход	С.177,178
		3.	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	С.178 «Преодоление контруклона»
		4-5	Чередование различных лыжных ходов	С.179 «Упражнения и игры для развития скоростно-силовых способностей»
		6-7	Коньковый ход на лыжах	С.179 «Упражнения для развития выносливости»
		8-9	Подъемы на склон и спуски со склона	С.179 «Игра для развития скоростных способностей»
		10-11	Торможение боковым соскальзыванием	С.221-224 «Хоккей»
		12-13	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	С.113,114 «Упражнения для развития скоростных способностей»
		14-15	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	С.114 «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для выносливости»
		16	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	С.74,75 «Это интересно»
		17	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	С.30,131 Передача мяча»
		18	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	С.128 «Нижняя прямая подача»
		19	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	С.31,132 «Приём мяча, отраженного сеткой»

	20	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	С.132 «Прямой нападающий удар»
	21,22	Волейбол. Прямой нападающий удар.	С.132,133 Тактические действия С.74-78 «Это интересно»
	23	Отбивание мяча кулаком через сетку.	С.79-82 «Физическая культура и олимпийское движение» С.83,84 «Это интересно»
	24	Волейбол. Тактические действия.	С.85-90 «Летние олимпийские игры»
	25,26	Волейбол. Игра по правилам.	С.90-93 «Зимние олимпийские игры» С.180,181 «элементы единоборства» С.182 «Основные правила соревнований»
	27	Контрольный урок по теме «Волейбол»	
	28	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в корзину	С.186 «Развитие двигательных способностей»
	29-30	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	С.102,103
<b>IV четверть</b>			
	1-2	Баскетбол. Штрафные броски.	С.103-105 «Штрафной бросок»
	3	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	С.95,96
	4-5	Баскетбол. Перехват мяча.	С228-230 «Бадминтон»
	6	Баскетбол. Нападение и защита.	С.238,239 «Атлетическая гимнастика»
	7-8	Баскетбол. Игра по правилам.	С.239-241 «Задачи и основные правила занятий атлетической гимнастикой»
	9	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	
	10	Спортивные игры.	С236,237 «Скейтборд»
	11	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	С.224,245 «Роликовые коньки»
	12	Метание малого мяча в вертикальную цель.	С.246-248
	13	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	С.248,249 «После тренировки»
	14	Тестирование бега на 100 м.	С.156 «Техника низкого старта»
	15	Тестирование бега на 60м и челночного бега 3*10м	
	16	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	Сообщение о российских бегунах
	17	Тестирование прыжка в длину с разбега.	Придумать эстафеты с элементами спортивных игр
	18-19	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Сообщение о российских атлетах
	20	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	
	21-22	Эстафетный бег	Подготовить упр. в движении
	23-24	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	Силовые упражнения

## 9 класс

Дата	Фактически	№ урока	Тема урока	Домашнее задание
			<b>1 четверть</b>	
		1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	
		2	Тестирование бега на 100 м	с.25,26«Самоконтроль»
		3	Бег на короткие дистанции	С.27
		4	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 × 10 м	С.28 «ЖЕЛ»
		5	Техника метания мяча на дальность с разбега	С.28 «ЧСС»
		6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	С.30-33 «Проверь себя»
		7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	
		8	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы»	С.160—162 «Прыжки в высоту»
		9	Тестирование прыжка в длину с разбега	С.36, 37 «Двигательные умения»
		10,11,	Равномерный бег. Развитие выносливости	С.37-39 «Двигательный навык»
		12	Равномерный бег. Развитие выносливости	С.39,40 «Самостоятельное изучение двигательных действий»
		13	Броски малого мяча на точность	
		14,15	Броски малого мяча на точность	С.163-166 «Метание мяча»
		16	Прыжки в высоту	С.169 «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей»
		17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	С.162,163 «Прыжок в высоту»
		18	Прыжки в высоту	С.169,170«Упражнения для развития координации»
		19,20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	С.42-44 «Личная гигиена» С.44 «Гигиена»
		21	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	Эстафеты с мячом
		22	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	
		23	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	
		24	Двусторонняя игра	Ежедневная зарядка
			<b>II четверть</b>	
		1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	С.140,141 «Строевые упражнения»
		2	Длинный кувырок с разбега.	С.164 «Длинный кувырок»
		3	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Стойка на голове и руках.	
		4	Акробатические комбинации.	С.146-148 «Акробатика»
		5	Акробатические комбинации.	
		6,7	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	С.142,143
		8	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	С.142 «Подъём махом»
		9	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	С.50-53 «Предупреждение травматизма»

	10	Подъём переворотом махом и силой.	
	11	Опорные прыжки. Ноги врозь. Согнув ноги.	С.67-69 «История возникновения физкультуры»
	12	Опорный прыжок боком с поворотом.	С.68-72 «Физическая культура в Древнем Риме»
	13	Опорные прыжки.	
	14	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки».	Комплекс ритмической гимнастики
	15,16	Ритмическая гимнастика и ОФП	
	17	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Эстафеты с мячом
	18	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Эстафеты с мячом
	19	Спортивная игра «Баскетбол».	
	20	Броски и передачи в баскетболе.	
	21	Броски и передачи в баскетболе.	
	22	Спортивная игра «Баскетбол».	Правила игры
	23	Двусторонняя игра	
	24	Двусторонняя игра	Ежедневная зарядка
<b>III четверть</b>			
	1.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двухшажный ход	Попеременный 2хшажный ход
	2.	Попеременный четырехшажный ход	С.177,178
	3.	Переход с попеременных ходов на одновременные	С.178 «Преодоление контруклона»
	4-5	Чередование различных лыжных ходов	С.179 «Упражнения и игры для развития скоростно-силовых способностей»
	6-7	Коньковый ход на лыжах	С.179 «Упражнения для развития выносливости»
	8-9	Подъемы на склон и спуски со склона	С.179 «Игра для развития скоростных способностей»
	10-11	Торможение боковым соскальзыванием	С.221-224 «Хоккей»
	12-13	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	С.113,114 «Упражнения для развития скоростных способностей»
	14-15	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	С.114 «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для выносливости»
	16	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	С.74,75 «Это интересно»
	17	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	С.30,131 Передача мча»
	18	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	С.128 «Нижняя прямая подача»
	19	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	С.31,132 «Приём мяча, отраженного сеткой»
	20	Волейбол. Сложнокоординационные волейбольные упражнения	С.132 «Прямой нападающий удар»
	21	Волейбол. Прямой нападающий удар.	С.132,133 Тактические действия» С.74-78 «Это интересно»
	22 -23	Волейбол. Прямой нападающий удар. Блокирование	С.79-82 «Физическая культура и олимпийское

				движение» С.83,84 «Это интересно»
		24	Волейбол. Тактические действия.	С.85-90 «Летние олимпийские игры»
		25-26	Волейбол. Игра по правилам.	С.90-93 «Зимние олимпийские игры» С.180,181 «элементы единоборства» С.182 «Основные правила соревнований»
		27	Контрольный урок по теме «Волейбол»	
		28	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в корзину	С.186 «Развитие двигательных способностей»
		29-30	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	С.102,103
<b>IV четверть</b>				
		1-2	Баскетбол. Штрафные броски.	С.103-105 «Штрафной бросок»
		3	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	С.95,96
		4-5	Баскетбол. Перехват мяча.	С228-230 «Бадминтон»
		6	Баскетбол. Нападение и защита.	С.238,239 «Атлетическая гимнастика»
		7-8	Баскетбол. Игра по правилам.	С.239-241 «Задачи и основные правила занятий атлетической гимнастикой»
		9	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	
		10	Спортивные игры.	С236,237 «Скейтборд»
		11	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	С.224,245 «Роликовые коньки»
		12	Метание малого мяча в вертикальную цель.	С.246-248
		13	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	С.248,249 «После тренировки»
		14	Тестирование бега на 100 м.	С.156 «Техника низкого старта»
		15	Тестирование бега на 60м и челночного бега 3*10м	
		16	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	Сообщение о российских бегунах
		17	Тестирование прыжка в длину с разбега.	Придумать эстафеты с элементами спортивных игр
		18-19	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Сообщение о российских атлетах
		20	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	
		21-22	Эстафетный бег	Подготовить упр. в движении
		23-24	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	Силовые упражнения

8 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м, мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м, мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, сек	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места, см	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя, см	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25



9 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000 м, мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м, мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места, см	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине, раз	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание мяча на дальность, м	40	35	32	35	32	30