

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Покровская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза  
Ветчинкина К.Ф. Волоконовского района Белгородской области»

«Рассмотрено»  
на методическом  
объединении учителей  
технологии, физической  
культуры, ОБЖ  
Руководитель МО  
Смеянова Т.В.  
Протокол № 4  
от «23» июня 2017г.

«Согласовано»  
заместитель директора  
Ситникова А.П.  
«29» августа 2017г.

«Утверждено»  
директор школы  
Ильченко С.П.  
«Покровская»  
Приказ № 93  
от «29» августа 2017г.



## Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

8-9 классы

базовый уровень

Разработала: Белоусова Е.И.  
учитель физической культуры

2017 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» для **8-9 классов** основной общеобразовательной школы разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования 2004 года (приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. № 1089), Федерального БУП для общеобразовательных учреждений РФ (приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 года № 1312), **комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М: Просвещение, 2009 г.)**.

При составлении рабочей программы учтены рекомендации инструктивно-методических писем «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области.

**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.

Решение **задач** физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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.

На уроках физической культуры в 8-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, вариативная часть (русская лапта).

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Учебник «Физическая культура» для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича, Москва «Просвещение» 2012г.

Согласно учебному плану МБОУ «Покровская СОШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 8-9 классах отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Рабочая программа отражает в полном объёме базовую (обязательную для 8-9 классов – 84 часа) и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения, для 8-9 классов – 18 часов) части учебного предмета.

Годовой план-график прохождения программного материала  
для учащихся 8-9 классов при трехразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		8	9
1	<b>Базовая часть</b>	84	84
1.1	Основы знаний	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18

1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	<b>Вариативная часть</b>	18	18
2.1	Русская лапта	18	18
3	<b>Всего часов</b>	102	102

Согласно методическим рекомендациям и приказа департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 17.07.2008г. №1537 "О совершенствовании физического воспитания учащихся в образовательных школах области" 3-й час физической культуры проводится в форме соревнований, спортивных праздников в соответствии с разделами школьной программы.

Особенностью рабочей программы является включение в вариативную часть программного материала с учётом региональных особенностей темы «Русская лапта».

Для прохождения теоретической части отведены отдельные уроки по основам знаний в каждом разделе, исключение составляет элементы единоборств, теоретическая часть проходит в процессе урока.

Программа предполагает формы контроля:

- Входное (тестирование уровня физической подготовленности в начале учебного года).
- Промежуточное (тестирование уровня физической подготовленности в середине учебного года).
- Итоговое (тестирование уровня физической подготовленности в конце учебного года).

**Календарно-тематическое планирование  
по учебному предмету физическая культура  
8 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>				
1	<b>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Повторение техники низкого старта с пробеганием отрезков (до 30м), бег с ускорением (70 - 80м).	1	01.09		Повторить ТБ, технику низкого старта	
2	Повторение техники низкого старта и стартового разбега. Повторение техники финиширования. УФП-(скоростные качества) - 30 м.	1	05.09		Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	
3	Входное тестирование. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	07.09		Индивидуальные задания	
4	Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Повторение техники длительного бега. УФП-(координация) -челночный бег 3x10 м.	1	08.09		Повторить технику финиширования бег 30 м	
5	Совершенствование техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». УФП - (скоростно-силовые) - прыжок в длину с места.	1	12.09		Прыжок в длину с места	
6	Развитие двигательных качеств в процессе соревнований по легкой атлетике. Контрольный норматив - бег 60 м.	1	14.09		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
7	Совершенствование техники бега. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». УФП - (силовые качества) - подтягивание.	1	15.09		Индивидуальные задания	
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом	1	19.09		Оздоровительны	

	«согнув ноги). Контрольный норматив - прыжок в длину.				й бег до 20 мин	
9	Развитие двигательных качеств в процессе соревнований по легкой атлетике. «Круговая эстафета» Контрольный норматив - бег 2000 м.	1	21.09		Подготовиться к теоретическому уроку стр100-122	
10	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Легкая атлетика»</b>	1	22.09		Терминология легкой атлетики	
	<b>Русская лапта</b>	<b>11</b>				
11	<b>Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой.</b> Правила соревнований. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (лицом, спиной, остановка, ускорение).	1	26.09		Повторить ТБ, история развития игры	
12	Развитие двигательных качеств в процессе соревнований по русской лапте. «Салки с мячом». УФП - (выносливость) - 6-мин. бег.	1	28.09		Бег с ускорением 3х30 м.	
13	Совершенствование комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, бросок мяча по движущейся цели.	1	29.09		Повторить технику ловли мяча	
14	Повторение техники ударов по мячу с набрасыванием партнёра, ловли мяча в сочетании с выполнением передачи. Учебная игра.	1	03.10		Повторить технику ударов по мячу	
15	Развитие двигательных качеств в процессе соревнований по русской лапте. «У кого дальше полетит мяч». УФП - (гибкость) – наклон вперед из положения стоя.	1	05.10		Индивидуальные задания	
16	Повторение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	06.10		Повторить правила игры «Русская лапта»	
17	Повторение тактических взаимодействий. Осаливание и переосаливание.	1	10.10		Повторить комплекс ОРУ в парах	
18	Соревнование по русской лапте. Учебная игра.	1	12.10		Прыжки через скакалку	
19	Совершенствование тактических взаимодействий, техники игры.	1	13.10		Бег до 15 мин	

	Учебная игра.					
20	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	17.10		Подготовиться к теоретическому уроку	Развитие координационных способностей
21	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Русская лапта»</b>	1	19.10		Индивидуальные задания	
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>6</b>				
22	<b>Элементы единоборств. Инструктаж по ТБ.</b> Обучение технике: упражнения по овладению приемами страховки. Стойки и передвижения в стойке.	1	20.10		Повторит ТБ, гигиена борца	
23	Повторение техники: упражнения по овладению приемами страховки. Стойки и передвижения в стойке.	1	24.10		Повторить технику стоек и передвижений	
24	Соревнование с элементами единоборств. «Борьба за мяч», «Кто сильнее».	1	26.10		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
25	Совершенствование техники: упражнения по овладению приемами страховки.	1	27.10		Индивидуальные задания	
26	Обучение технике: захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1	09.11		Повторить способы освобождения от захватов	
27	Соревнование с элементами единоборств. «Выталкивание из круга», «Бой петухов».	1	10.11		Подготовить комплекс ОРУ в парах	

**2 четверть**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		

	<b>Элементы единоборств</b>	<b>3</b>				
1/28	Закрепление техники: захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет.	1	14.11		Оказание первой помощи при травмах	
2/29	Совершенствование техники: стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов.	1	16.11		Повторить упражнения для развития кисти рук	
3/30	Соревнование с элементами единоборств. Перетягивание в парах», «Регби».	1	17.11		Индивидуальные задания	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>				
4/31	<b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Обучение строевым упражнениям: «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Обучение технике висов и упоров: <i>Мальчики:</i> - из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; <i>Девочки:</i> - из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.	1	21.11		Повторить технику безопасности	
5/32	Повторение строевых упражнений. Обучение технике висов и упоров: <i>Мальчики:</i> - подъем махом назад в сед ноги врозь; <i>Девочки:</i> - из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.	1	23.11		Повторить строевой шаг	
6/33	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	24.11		Повторить комплекс ОРУ	
7/34	Закрепление техники висов и упоров: <i>Мальчики:</i> - подъем махом назад в сед ноги врозь; <i>Девочки:</i> - из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.	1	28.11		Индивидуальные задания	
8/35	Обучение технике висов и упоров: <i>Мальчики:</i> - подъем махом	1	30.11		Сгибание и	



	<i>назад в сед ноги врозь; Девочки: – из виса лежа на нижней жерди, поворот направо в сед боком; соскок.</i>				разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 10 раз	
9/36	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	01.12		Прыжки через скакалку за 1 мин.	
10/37	Обучение технике акробатических упражнений: <i>Мальчики: - кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; Девочки: - мост и поворот в упор стоя на одном колене.</i>	1	05.12		Повторить кувырок вперед, назад.	
11/38	Обучение технике акробатических упражнений: <i>Мальчики: - длинный кувырок; стойка на голове и руках; Девочки: - кувырки вперед и назад.</i>	1	07.12		Повторить стойку на голове и руках	
12/39	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	08.12		Упражнения на развитие гибкости	
13/40	Совершенствование техники висов и упоров. Закрепление техники акробатических упражнений.	1	12.12		Индивидуальные задания	
14/41	Обучение технике акробатических упражнений в акробатических комбинациях: <i>Мальчики: - равновесие на одной; кувырок вперед и назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках; кувырок вперед, прыжок прогнувшись. Девочки: – равновесие на одной, кувырок вперед, кувырок назад, мост и упор стоя на одном колене, кувырок назад, прыжок прогнувшись.</i>	1	14.12		Упражнения на формирование осанки	
15/42	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	15.12		Составить комплекс упражнений для развития силы	
16/43	Закрепление техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. Обучение технике опорного	1	19.12		Повторить технику	

	прыжка ноги врозь.				опорного прыжка	
17/44	Повторение техники опорного прыжка ноги врозь.	1	21.12		Подъём туловища руки за головой до 10 раз по 3 подхода.	
18/45	Промежуточное тестирование. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Соревнование с элементами гимнастических упражнений.	1	22.12		Прыжки вверх из положения упор присев	
19/46	Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. <i>Мальчики: - равновесие на одной; кувырок вперед и назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках; кувырок вперед, прыжок прогнувшись.</i> <i>Девочки: – равновесие на одной, кувырок вперед, кувырок назад, мост и упор стоя на одном колене, кувырок назад, прыжок прогнувшись.</i>	1	26.12		Индивидуальные задания	
20/47	Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь.	1	11.01		Подготовиться к теоретическому уроку	
21/48	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Гимнастика»</b>	1	12.01		Повторить комплекс ОРУ с гимнастическим и палками	Презентация Спортсмены Белгородской области

### 3 четверть

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>				
1/49	<b>Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.</b> Повторение лыжных ходов.	1	16.01		Повторить технику	

					безопасности	
2/50	Попеременный двухшажный ход: обучение технике отталкивания ногой.	1	18.01		Повторить технику лыжных ходов	
3/51	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	19.01		Терминология лыжной подготовки	
4/52	Попеременный двухшажный ход: обучение свободному скольжению.	1	23.01		Бег на лыжах до 1,5 км	
5/53	Попеременный двухшажный ход: обучение работе рук. Подъем «елочкой».	1	25.01		Повторить технику подъема «елочкой»	
6/54	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	26.01		Повторить комплекс ОРУ в парах	
7/55	Одновременный одношажный ход: обучение общей структуре движений. Спуск.	1	30.01		Индивидуальные задания	
8/56	Попеременный двухшажный ход: обучение отталкивания ногами и руками. «Подъем елочкой».	1	01.02		Повторить технику лыжных ходов	
9/57	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	02.02		Прыжки через скакалку	
10/58	Повторение техники торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	1	06.02		Повторить технику торможения «плугом»	
11/59	Повторение поворота переступанием на месте и при спуске. Прохождение дистанции до 3 км.	1	08.02		Терминология лыжной подготовки	
12/60	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	09.02		«Пистолет» на каждую ногу (2х10 раз)	
13/61	Закрепление попеременного двухшажного хода.	1	13.02		Бег на лыжах до 2	

	Закрепление поворота переступанием на месте и в движении.				км	
14/62	Закрепление техники подъема «елочкой» и торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	1	15.02		Индивидуальные задания	
15/63	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	16.02		Приседание на двух ногах 30 раз	
16/64	Совершенствование техники подъема «елочкой» и торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	1	20.02		Отжимание от пола	
17/65	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Бег на лыжах на 3 км.	1	22.02		Подготовиться к теоретическому уроку	
18/66	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Лыжная подготовка»</b>	1	27.02		Составит комплекс ОРУ на развитие силы	Кроссворд Олимпиада
	<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>				
19/67	<b>Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.</b> Повторение комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение), техники ведения мяча.	1	01.03		Повторить ТБ, технику ведения мяча	
20/68	Повторение техники ведения мяча в движении с изменением направления. Обучение технике броска мяча в корзину одной рукой от плеча.	1	02.03		Имитация броска мяча в корзину	
21/69	Соревнование с элементами баскетбола. Учебная игра.	1	06.03		Повторить терминологию игры	
22/70	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	09.03		Прыжки на скакалке за 1 мин	
23/71	Тактика игры: вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом.	1	13.03		Повторить технику вырывание и выбивание мяча	
24/72	Соревнования по баскетболу. Учебная игра.	1	15.03		Повторить комплекс ОРУ	

25/73	Совершенствование комбинации из изученных элементов техники баскетбола.	1	16.03		Подготовиться к теоретическому уроку	
26/74	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Баскетбол»</b>	1	20.03		Составить комплекс УГ	
27/75	<b>Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.</b> Повторение техники нижней прямой подачи.	1	22.03		Повторить технику безопасности	
28/76	Обучение приему мяча с подачи. Прием мяча в парах на расстоянии 6 - 9 и более метров, без сетки.	1	23.03		Подбрасывание мяча над собой до 20 раз	
29/77	Обучение технике верхней прямой подачи. Обучение технике нападающего удара.	1	03.04		Имитация подачи и приема мяча	
30/78	Соревнование с элементами волейбола. Учебная игра.	1	05.04		Повторить технику подачи	

#### 4 четверть

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>				
1/79	Повторение техники верхней прямой подачи. Повторение техники нападающего удара.	1	06.04		Повторить технику нападающего удара	
2/80	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нападающего удара.	1	10.04		Повторить технику передач мяча различными способами	
3/81	Соревнования по волейболу. Круговая тренировка.	1	12.04		Индивидуальн	Карточки для

					ые задания	уроков круговой тренировки
4/82	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	13.04		Повторить технику верхней прямой подачи	
5/83	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	17.04		Подготовиться к теоретическом у уроку	
6/84	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Волейбол»</b>	1	19.04		Индивидуальн ые задания	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>				
7/85	<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Овладение техникой спринтерского бега: высокий старт с переходом на ускорение ( 30-40 м). Повторение техники метания малого мяча в цель и на дальность.	1	20.04		Повторить ТБ при занятиях легкой атлетикой	
8/86	Овладение техникой спринтерского бега: бег с ускорением (40-60 м.). Повторение техники метания малого мяча на дальность. УФП-(координация)-челночный бег 3x10 м.	1	24.04		Бег с ускорение	
9/87	Соревнование с элементами легкой атлетики. УФП-(скоростные качества) - 30 м.	1	26.04		Оздоровительн ый бег до 20м	
10/88	Овладение техникой спринтерского бега: эстафетный бег. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. УФП-(скоростно-силовые) – прыжок в длину с места.	1	27.04		Повторить технику спринтерского бега	
11/89	Повторение техники длительного бега. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Контрольный норматив - метание мяча.	1	03.05		Метание мяча на дальность	
12/90	Соревнование с элементами легкой атлетики. УФП - (силовые качества) - подтягивание.	1	04.05		Прыжок в длину с места	

13/91	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. УФП - (гибкость) - наклон вперед из положения стоя.	1	08.05		Длительный бег до 15 м	
14/92	Совершенствование техники длительного бега. Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	10.05		Длительный бег до 20 м	
15/93	Соревнование с элементами легкой атлетики. УФП - (выносливость) - 6-ти мин. бег.	1	11.05		Индивидуальные задания	
16/94	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» в целом. Контрольный норматив - прыжок в высоту.	1	15.05		Подготовиться к теоретическому уроку	
17/95	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Легкая атлетика»</b>	1	17.05		Составить комплекс УГ	Кроссворд Летние Олимпийские виды спорта
	<b>Русская лапта</b>	<b>7</b>				
18/96	<b>Русская лапта. Инструктаж по ТБ.</b> Правила соревнований. Повторение комбинации из основных элементов техники передвижений, техники ударов по мячу. Соревнование по лапте.	1	17.05		Повторить технику безопасности	
19/97	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	18.05		Повторить технику ловли и ударов мяча	
20/98	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, бросок мяча по движущейся цели.	1	21.05		Подъем туловища за 1 мин.	
21/99	Итоговое тестирование. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Соревнование по русской лапте.	1	22.05		Индивидуальные задания	
22/ 100	Повторение тактических взаимодействий. Осаливание и переосаливание. Совершенствование техники игры, тактических взаимодействий.	1	23.05		Повторить правила игры	
23/	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов	1	24.05		Прыжки через	

101	техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.				скакалку за 1 мин	
24/ 102	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Русская лапта»</b>	1	25.05		Развивать физические качества	



**Календарно-тематическое планирование  
по учебному предмету физическая культура  
9 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>				
1	<b>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Повторение техники низкого старта с пробеганием отрезков (до 30м), бег с ускорением (70 - 80м).	1	04.09		Повторить ТБ, технику низкого старта	
2	Повторение техники низкого старта и стартового разбега. Повторение техники финиширования. УФП-(скоростные качества) - 30 м.	1	05.09		Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	
3	Входное тестирование. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	06.09		Индивидуальные задания	
4	Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Повторение техники длительного бега. Совершенствование техники низкого старта, техники финиширования. УФП-(координация)-челночный бег 3x10 м	1	11.09		Повторить технику финиширования	
5	Совершенствование техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». УФП-(скоростно-силовые) – прыжок в длину с места.	1	12.09		Прыжок в длину с места	
6	Развитие двигательных качеств в процессе соревнований по легкой атлетике. Контрольный норматив - бег 60 м.	1	13.09		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
7	Совершенствование техники бега. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». УФП - (силовые качества) - подтягивание.	1	18.09		Индивидуальные задания	
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контрольный норматив - прыжок в длину.	1	19.09		Оздоровительный бег до 20 мин	

9	Соревнование с элементами легкой атлетики. «Круговая эстафета». Контрольный норматив - бег 2000 м.	1	20.09		Подготовиться к теоретическому уроку	
10	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Легкая атлетика»</b>	1	25.09		Терминология легкой атлетики	
	<b>Русская лапта</b>	<b>11</b>				
11	<b>Русская лапта. Инструктаж по ТБ.</b> Правила соревнований. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение).	1	26.09		Повторить ТБ, история развития игры	
12	Развитие двигательных качеств в процессе соревнований по русской лапте. «У кого дальше полетит мяч» УФП - (выносливость) – 6-мин. бег.	1	27.09.		Подготовить комплекс ОРУ	
13	Совершенствование комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, бросок мяча по движущейся цели.	1	02.10		Повторить технику ловли мяча	
14	Повторение техники ударов по мячу с набрасыванием партнёра, ловли мяча в сочетании с выполнением передачи. Учебная игра.	1	03.10		Повторить технику ударов по мячу	
15	Соревнование с элементами русской лапты. Учебная игра. УФП - (гибкость) – наклон вперед из положения стоя.	1	04.10		Индивидуальные задания	
16	Совершенствование техники ударов по мячу с набрасыванием партнёра, ловли мяча в сочетании с выполнением передачи. Учебная игра.	1	09.10		Повторить правила игры «Русская лапта»	
17	Повторение тактических взаимодействий. Осаливание и самоосаливание. Учебная игра.	1	10.10		Повторить комплекс ОРУ в парах	
18	Соревнование по русской лапте. Учебная игра.	1	11.10		Прыжки через скакалку	
19	Совершенствование тактических взаимодействий, техники игры. Учебная игра.	1	16.10		Индивидуальные задания	
20	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом и развитие координационных	1	17.10		Подготовиться к теоретическому	Развитие координации

	способностей.				уроку	ных способностей
21	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу « Русская лапта»</b>	1	18.10		Оздоровительный бег до 20 мин.	
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>6</b>				
22	<b>Элементы единоборств. Инструктаж по ТБ.</b> Обучение технике: упражнения по овладению приемами страховки. Стойки и передвижения в стойке.	1	23.10		Повторит ТБ, гигиена борца	
23	Повторение техники: упражнения по овладению приемами страховки. Стойки и передвижения в стойке.	1	24.10		Повторить технику стоек и передвижений	
24	Соревнование с элементами единоборств. «Борьба за мяч», «Кто сильнее».	1	25.10		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
25	Совершенствование техники: упражнения по овладению приемами страховки.	1	08.11		Индивидуальные задания	
26	Обучение технике: захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1	13.11		Повторить способы освобождения от захватов	
27	Соревнование с элементами единоборств. «Выталкивание из круга», «Бой петухов».	1	14.11		Подготовить комплекс ОРУ в парах	

**2 четверть**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>3</b>				
1/28	Инструктаж по ТБ. Закрепление техники: захваты рук и	1	15.11		Повторить	

	туловища, освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет.				захваты рук и туловища	
2/29	Совершенствование техники: стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов.	1	20.11		Индивидуальные задания	
3/30	Соревнование с элементами единоборств. Перетягивание в парах», «Регби».	1	21.11		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>				
4/31	<b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Обучение строевым упражнениям. Обучение технике висов и упоров: <i>Мальчики: подъем махом вперед в сед ноги врозь;</i> <i>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</i>	1	22.11		Повторить технику безопасности	
5/32	Обучение строевым упражнениям: перестроения из колонны по одному в колонны по два. Закрепление техники висов и упоров.	1	27.11		Повторить строевой шаг	
6/33	Соревнование с элементами гимнастических упражнений	1	28.11		Повторить комплекс ОРУ	
7/34	Закрепление техники висов и упоров: <i>Мальчики: подъем махом вперед в сед ноги врозь;</i> <i>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</i>	1	29.11		Индивидуальные задания	
8/35	Совершенствование техники висов и упоров.	1	04.12		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 10 раз	
9/36	Соревнование с элементами гимнастических упражнений.	1	05.12		Прыжки через скакалку за 1 мин.	
10/37	Обучение технике акробатических упражнений: <i>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках;</i>	1	06.12		Повторить кувырок вперед,	

	<i>Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.</i>				назад.	
11/38	Закрепление техники акробатических упражнений: <i>Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега;</i> <i>Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.</i>	1	11.12		Повторить равновесие	
12/39	Соревнование с элементами гимнастических упражнений.	1	12.12		Упражнения на развитие гибкости	
13/40	Закрепление техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях.	1	13.12		Повторить акробатическую комбинацию	
14/41	Закрепление техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях.	1	18.12		Упражнения на формирование осанки	
15/42	Соревнование с элементами акробатических упражнений.	1	19.12		Составить комплекс упражнений для развития силы	
16/43	Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. <i>Мальчики: равновесие на одной; кувырок вперед и назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках; кувырок вперед, прыжок прогнувшись;</i> <i>Девочки: равновесие на одной, кувырок вперед, кувырок назад, мост и упор стоя на одном колене, кувырок назад, прыжок прогнувшись.</i>	1	20.12		Подъем туловища руки за головой до 10 раз по 3 подхода.	
17/44	Обучение технике опорного прыжка ноги врозь.	1	25.12		Повторить технику опорного прыжка	
18/45	Промежуточное тестирование. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Соревнование с элементами акробатических упражнений.	1	26.12		Прыжки вверх из положения упор присев	
19/46	Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь.	1	10.01		Индивидуальные задания	

20/47	Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь.	1	15.01		Подготовиться к теоретическом уроку	
21/48	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Гимнастика»</b>	1	16.01		Повторить комплекс УГ	Презентация Спортсмены Белгородской области

### 3 четверть

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>				
1/49	<b>Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.</b> Попеременный двухшажный ход: ознакомление с основами техники движений.	1	17.01		Повторить технику безопасности	
2/50	Попеременный двухшажный ход: обучение технике отталкивания ног.	1	22.01		Повторить технику лыжных ходов	
3/51	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	23.01		Терминология лыжной подготовки	
4/52	Попеременный двухшажный ход: обучение свободному скольжению.	1	24.01		Бег на лыжах до 1,5 км	
5/53	Попеременный двухшажный ход: обучение работе рук. Подъем «елочкой».	1	29.01		Повторить технику подъема «елочкой»	
6/54	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	30.01		Повторить комплекс ОРУ в парах	
7/55	Одновременный двухшажный ход: обучение общей структуре движений. Спуск.	1	31.01		Индивидуальные задания	

8/56	Попеременный двухшажный ход: обучение отталкиванию ногами и руками. «Подъем елочкой».	1	05.02		Повторить технику лыжных ходов	
9/57	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	06.02		Прыжки через скакалку	
10/58	Закрепление техники торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	1	07.02		Повторить технику торможения «плугом»	
11/59	Закрепление поворота переступанием на месте и при спуске. Прохождение дистанции до 3 км.	1	12.02		Терминология лыжной подготовки	
12/60	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	13.02		«Пистолет» на каждую ногу (2x10 раз)	
13/61	Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	14.02		Бег на лыжах до 2 км	
14/62	Закрепление техники подъема «елочкой» и торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	1	19.02		Индивидуальные задания	
15/63	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	20.02		Приседание на двух ногах 30 раз	
16/64	Совершенствование техники подъема «елочкой» и торможения «плугом».	1	21.02		Отжимание от пола	
17/65	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Бег на лыжах на 3 км.	1	26.02		Подготовиться к теоретическому уроку	
18/66	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Лыжная подготовка»</b>	1	27.02		Составить комплекс ОРУ на развитие силы	Кроссворд Олимпиада
<b>Спортивные игры</b>		<b>12</b>				

19/67	<b>Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.</b> Повторение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение), техники ведения мяча.	1	28.02		Повторить ТБ, технику ведения мяча	
20/68	Повторение техники ведения мяча в движении с изменением направления. Обучение технике броска мяча в корзину одной рукой от плеча.	1	05.03		Имитация броска мяча в корзину	
21/69	Соревнование с элементами баскетбола. Учебная игра.	1	06.03		Повторить терминологию игры	
22/70	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	07.03		Прыжки на скакалке за 1 мин	
23/71	Тактика игры: вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом.	1	12.03		Повторить технику вырывание и выбивание мяча	
24/72	Соревнование по баскетболу. Учебная игра.	1	13.03		Повторить комплекс ОРУ	
25/73	Совершенствование комбинации из изученных элементов техники баскетбола: ловля, передача, ведение, бросок.	1	14.03		Подготовиться к теоретическому уроку	
26/74	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Баскетбол»</b>	1	19.03		Составить комплекс УГ	
27/75	<b>Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.</b> Повторение техники нижней прямой подачи.	1	20.03		Повторить технику безопасности	
28/76	Обучение приему мяча с подачи. Прием мяча в парах на расстоянии 6 - 9 и более метров, без сетки.	1	21.03		Подбрасывание мяча над собой до 20 раз	



29/77	Обучение технике верхней прямой подачи. Обучение технике нападающего удара.	1	02.04		Имитация подачи и приема мяча	
30/78	Соревнование с элементами волейбола. Учебная игра.	1	03.04		Повторить технику подачи	

#### 4 четверть

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>				
1/79	Повторение техники верхней прямой подачи. Повторение техники нападающего удара.	1	04.04		Повторить ТБ, технику подачи	
2/80	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нападающего удара.	1	09.04		Повторить технику нападающего удара	
3/81	Соревнования по волейболу. Учебная игра с заданиями.	1	10.04		Индивидуальные задания	
4/82	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	11.04		Повторить технику верхней прямой подачи	
5/83	Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	16.04		Подготовиться к теоретическому уроку	
6/84	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Волейбол»</b>	1	17.04		Индивидуальные задания	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>				

7/85	<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Овладение техникой спринтерского бега: высокий старт с переходом на ускорение ( 30-40 м).	1	18.04		Повторить ТБ при занятиях легкой атлетикой	
8/86	Овладение техникой спринтерского бега: бег с ускорением (40-60 м.). Повторение техники метания малого мяча на дальность. УФП-(координация)-челночный бег 3x10 м.	1	23.04		Бег с ускорение	
9/87	Соревнование с элементами легкой атлетики. УФП-(скоростные качества) - 30 м.	1	24.04		Оздоровительный бег до 20м	
10/88	Овладение техникой спринтерского бега: эстафетный бег. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. УФП-(скоростно-силовые) – прыжок в длину с места.	1	25.04		Повторить технику спринтерского бега	
11/89	Повторение техники длительного бега. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Контрольный норматив - метание мяча.	1	30.04		Метание мяча на дальность	
12/90	Соревнование с элементами легкой атлетики. УФП - (силовые качества) - подтягивание.	1	02.05		Прыжок в длину с места	
13/91	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. УФП - (гибкость) - наклон вперед из положения стоя.	1	07.05		Длительный бег до 15 м	
14/92	Совершенствование техники длительного бега. Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	08.05		Длительный бег до 20 м	
15/93	Соревнование с элементами легкой атлетики. УФП - (выносливость) - 6-ти мин. бег.	1	14.05		Индивидуальные задания	
16/94	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» в целом. Контрольный норматив - прыжок в высоту.	1	15.05		Подготовиться к теоретическому уроку	
17/95	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Легкая атлетика»</b>	1	16.05		Составить комплекс УГ	Кроссворд Летние Олимпийские

						виды спорта
	<b>Русская лапта</b>	<b>7</b>				
18/96	<b>Русская лапта. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований.</b> Соревнование по русской лапте.	1	17.05.		Повторить технику безопасности	
19/97	Повторение комбинаций из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение), техники ударов по мячу.	1	18.05		Повторить технику ловли и ударов мяча	
20/98	Совершенствование комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, бросок мяча по движущей цели.	1	21.05		Подъем туловища за 1 мин	
21/99	Итоговое тестирование Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Соревнование по русской лапте.	1	22.05		Индивидуальные задания	
22/ 100	Совершенствование техники игры, тактических взаимодействий. Учебная игра.	1	23.05		Повторить правила игры	
23/ 101	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	24.05		Прыжки через скакалку за 1 мин	
24/ 102	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Русская лапта».</b>	1	25.05		Развивать физические качества	

## Оснащение образовательной деятельности

Перечень учебного оборудования для практических занятий по физической культуре

	Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ		
		Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий основная полная школа	Фактическая оснащённость
Средняя (основная и полная) школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	10 шт.	8
		Маты гимнастические	1 на 2 чел.	12
		Скамейки гимнастические	1 на 2 чел.	2
		Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.	1
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	1
		Перекладины	2 шт.	1
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	0
		Палка гимнастическая	На каждого	20
		Каток гимнастический	1 на 2 чел.	0
	Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	2
		Свистки судейские	2 шт.	4
		Секундомеры	2 шт.	2
		Устройство для подъема флага	1 шт.	1
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных		
		- разновысокие	1 пара	0
		- параллельные	1 пара	2

		Корпусы коня гимнастического школьного		1 шт.	0
		Корпусы козла гимнастического школьного		1 шт.	1
		Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)		1 шт.	1
		Мостики гимнастические		2 шт.	1
		Обручи гимнастические диаметром 90-95см.		На каждого	12
		Скакалки гимнастические		На каждого	12
		Помост для поднятия тяжестей		1 шт.	0
		Гири весом 16 кг.		2 шт.	1
		Гантели простые 1,2,3 кг.		На каждого, каждого вида	2
	<b>Комплект для занятий легкой атлетикой</b>	Эстафетные палочки		1 на 2чел.	5
		Оборудование полосы препятствий		1 комп.	1
		Комплект школьный для прыжков в высоту		1 шт.	1
		Мячи малые теннисные		1 на 2чел.	16
		Флажки разные		20 шт.	10
		Гранаты (250, 500, 750 г.)		1 на 2чел. каждого вида	10
	<b>Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных</b>	Мячи футбольные		1 на 2чел.	7
		Мячи волейбольные		На каждого	10
		Мячи баскетбольные		На каждого	10
		Мячи для игры в ручной мяч		1 на 2чел.	0

	<b>игр</b>	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)		1 на 2чел.	0
		Насосы с иглами для надувания мячей		2 шт.	1
		Сетка волейбольная		1 шт.	1
		Стойки волейбольные		1 пара	1
		Щиты баскетбольные		2 шт.	2
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)		6 шт.	0
		Канат для перетягивания		1 шт.	1
		Измеритель высоты сетки		1 шт.	0
		Доска показателей счета игры		1 шт.	0
		Стойки для обводки (деревянные)		10 шт.	0
		Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)		1 пара	0
		Биты для лапты		1 на 2чел.	8
		<b>Комплект для занятий по лыжной подготовке</b>	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные		На каждого
Палки лыжные (5-11 классы)			На каждого	16	

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://lib.sportedu.ru:">http://lib.sportedu.ru:</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/</a> :	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a> :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>	Всероссийская федерация волейбола
<a href="http://www.gorodki.ogr/">http://www.gorodki.ogr/</a>	Федерация городошного спорта
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.lapta.ru/">http://www.lapta.ru/</a>	Федерация лапты России
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	«Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
<a href="http://www.openclass.ru/">http://www.openclass.ru/</a>	«Сеть творческих учителей»
<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>	Образовательные сайты для учителей физической культуры
<a href="http://fizkulturavshcole.narod.ru">http://fizkulturavshcole.narod.ru</a>	"Я иду на урок физкультуры"