**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8—9 классы 3 ч в неделю, всего 210 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1. Что вам надо знать** | | | |
| **Физическое развитие чело­века** | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность* **8—9 классы**  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности |
| *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний* **8—9 классы**  Опорно-двигательный аппарат и мы­шечная система, их роль в осущест­влении двигательных актов. Правиль­ная осанка как один из основных по­казателей физического развития человека. Основные средства форми­рования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | | Руководствуются правилами профилактики нару­шений осанки, подбирают и выполняют упраж­нения по профилактике её нарушения и коррек­ции |
| *Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма* | | Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма |
|  | **8—9 классы**  Значение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхани | |  |
|  | *Психические процессы в обучении двигательным действиям* **8—9 классы**  Психологические предпосылки овла­дения движениями. Участие в двига­тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |
| **Самонаблюдение и само­контроль** | *Самоконтроль при занятиях физи­ческими упражнениями* **8—9 классы**  Регулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля | | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| **Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью**  **Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)** | *Основы обучения и самообучения двигательным действиям* **8—9 классы**  Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.  Двигательные умения и навыки как ос­новные способы освоения новых дви­гательных действий (движений). Техника движений и её основные по­казатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.  Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| **Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями** | **8—9 классы**  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физ­культминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомле­ния в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело­века. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреп­лением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам | | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.  Определяют назначение физкультурно-оздорови­тельных занятий, их роль и значение в режиме дня.  Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкуль­турно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, про­водят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуют­ся правилами проведения банных процедур |
| **Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах** | **8—9 классы**  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культу­рой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила ока­зания первой помощи при травмах |
| **Совершенствование физи­ческих способностей** | **8—9 классы**  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования | | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма |
| **Адаптивная физическая культура** | **8—9 классы**  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления | | Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий |
| **Профессионально-приклад­ная физическая подготовка** | **8—9 классы**  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствования | | Определяют задачи и содержание' профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека |
| **История возникновения и формирования физической культуры** | **8—9 классы**  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 | | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и пра­вила соревнований |
| **Физическая культура олимпийское движение России (СССР)** | **8—9 классы .**  Олимпийское движение в дореволю­ционной России, роль А. Д. Бутовско­го в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | | Раскрывают причины возникновения олимпий­ского движения в дореволюционной России, ха­рактеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олим­пийского движения в России |
| **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния** | *Олимпиады: странички истории* **8—9 классы**  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёх­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** | | | |
| **Баскетбол** | | | |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приё­мов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| **Освоение техники ведения мяча** | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники  бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в  прыжке | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **8** **класс**  Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата.  **9** **класс**  Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | **8** **класс**  Дальнейшее закрепление техники вла­дения мячом и развитие координаци­онных способностей.  **9** **класс** Совершенствование техники | | Моделируют технику ' освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | **8** **класс**  Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  **9** **класс** Совершенствование техники | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление тактики игры.  Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | **8—9 классы**  Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Гандбол** | | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8—9 классы**  Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **8—9 классы**  Совершенствование техники ловли и передач мяча | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники ведения мяча** | **8—9 классы**  Совершенствование техники движе­ний | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | **8 класс**  Совершенствование техники бросков  мяча.  Семиметровый штрафной бросок.  **9 класс**  Совершенствование техники бросков  мяча.  Бросок мяча из опорного положения  с отклонением туловища | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самосто­ятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **8—9 классы**  Совершенствование индивидуальной техники защиты | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование техни­ки перемещений, владения мячом и развитие кондици­онных и координационных способностей** | **8—9 классы**  Совершенствование техники переме­щений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **8** **класс**  Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защи­те через «заслон».  **9** **класс**  Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитни­ком. Взаимодействие трёх игроков | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от *ситуа­ций и* условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | **8 класс**  Игра по упрощённым правилам ганд­бола. Совершенствование навыков иг­ры и психомоторных способностей.  **9 класс**  Игра по упрощённым правилам ганд­бола.  Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей | | Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно отно­ситься к сопернику и управляют своими эмоци­ями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия с ручным мячом для комплексно­го развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в руч­ной мяч как средство активного отдыха |
| **Футбол** | | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8—9 классы**  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение ударов по мячу и остановок мяча** | **8** **класс**  Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой ли­нии с места и с шагом.  **9 класс**  Удар по летящему мячу внутренней  стороной стопы и средней частью  подъёма.  Закрепление техники ударов по мячу  и остановок мяча | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники ведения мяча** | **8—9 классы**  Совершенствование техники ведения мяча | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой ударов по воротам** | **8—9 классы**  Совершенствование техники ударов по воротам | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники владе­ния мячом и развитие коор­динационных способностей** | **8—9 классы**  Совершенствование техники владения мячом | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **8—9 классы**  Совершенствование техники переме­щений, владения мячом | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **8—9 классы**  Совершенствование тактики игры | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психомо­торных способностей** | **8—9 классы**  Дальнейшее развитие психомоторных способностей | | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во вре­мя игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития фи­зических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол** | | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8—9 классы**  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники приёма и передач мяч** | **8** **класс**  Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку.  **9** **класс**  Передача мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники4 игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | **8** **класс**  Игра по упрощённым правилам во­лейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  **9** **класс**  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха |
| **Развитие координационных способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)** | **8** **класс**  Давнейшее обучение технике движе­ний.  **9** **класс**  Совершенствование координацион­ных способностей | | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие выносливости** | **8** **класс**  Дальнейшее развитие выносливости.  **9** **класс** Совершенствование выносливости | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей** | **8—9 классы**  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **8** **класс**  Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.  **9** **класс**  Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| \* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—*7* классах, но возрастает координаци­онная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения. | | | |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | **8** **класс**  Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара.  **9 класс**  Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | **8—9 классы**  Совершенствование  Координационных способностей | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | **8—9 классы**  Совершенствование  Координационных способностей | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **8** **класс**  Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий.  **9** **класс**  Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Знания о спортивной игре** | **8—9 классы**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка иг­роков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Пра­вила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, ко­личество участников, поведение игро­ков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры |
| **Самостоятельные занятия** | **8—9 классы**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля | | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных заня­тиях при решении задач физической, техниче­ской, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | **8—9 классы**  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
| **Гимнастика** | | | |
| **Освоение строевых упраж­нений** | **8 класс**  Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево  **9 класс**  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
| **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении** | **8—9 классы**  Совершенствование двигательных спо­собностей | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение и совершенство­вание висов и упоров** | **8** **класс**  Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из ви­са присев на нижней жерди махом од­ной и толчком другой в вис прогнув­шись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок  **9** **класс**  Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; пере­ход в упор на нижнюю жердь | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение опорных прыж­ков** | **8** **класс**  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).  **9** **класс**  Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение акробатических упражнений** | **8** **класс**  Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад.  **9 класс**  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | **8—9 классы**  Совершенствование кондиционных способностей | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | **8—9 классы**  Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | **8—9 классы**  Совершенствование скоростно-силовых способностей | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | **8—9 классы**  Совершенствование способностей  двигательных | | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической куль­туре** | **8—9 классы**  Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки | | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| **Самостоятельные занятия** | **8—9 классы**  Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости | | Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | **8—9 классы**  Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений | | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Легкая атлетика** | | | |
| **Овладение техникой сприн­терского бега** | **8** **класс**  Низкий старт до 30 м  - от 70 до 80 м  - до 70 м.  **9** **класс**  Дальнейшее обучение технике сприн­терского бега.  Совершенствование двигательных способностей | | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой прыж­ка в длину** | **8** **класс**  Прыжки в длину с 11—13 шагов раз­бега.  **9** **класс**  Дальнейшее обучение технике прыж­ка в длину | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой прыж­ка в высоту** | **8** **класс**  Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.  **9** **класс**  Совершенствование техники прыжка в высоту | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность** | **8** **класс**  Дальнейшее овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность.  Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных поло­жений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.  **9** **класс**  Метание теннисного мяча и мяча ве­сом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | **8 класс**  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.  **9 класс**  Совершенствование скоростно-силовых способностей | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| **Знания о физической куль­туре** | Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; 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, направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| **Знания о физической куль­туре** | Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; 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, направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си­ловых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены | | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий | | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** | | | |
| **Освоение техники лыжных ходов** | **8** **класс**  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон».  **9** **класс**  Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контрук­лона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с пре­одолением препятствий и др. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций |
| **Знания** | Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организ­ма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах |
| **Элементы единоборств** | | | |
| **Овладение техникой при­ёмов** | **8—9 классы**  Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобожде­ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред­мет. Упражнения по овладению при­ёмами страховки | | Описывают технику выполнения приёмов в еди­ноборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единобор­ствах, соблюдают правила техники безопасности |
| **Развитие координационных способностей** | **8—9 классы**  Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. | | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | **8—9 классы**  Силовые упражнения и единоборства в парах | | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости |
| **Знания** | **8—9 классы**  Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборства­ми на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах - | | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем орга­низма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра­зученные упражнения для организации самостоя­тельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладе­вают правилами первой помощи при травмах |
| **Самостоятельные занятия** | **8—9 классы**  Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры | | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми способностями** | **8—9 классы**  Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овла­дении программным материалом | | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на разви­тие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанно­сти командира отделения и помощника судьи |
| **Плавание** | | | |
| **Освоение техники плавания** | **8—9 классы**  Совершенствование навыков плава­ния. Способы освобождения от захватов то­нущего. Толкание и буксировка плы­вущего предмета. Способы транспор­тировки пострадавшего в воде | | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. Применяют плавательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Развитие выносливости** | **8—9 классы**  Совершенствование двигательных спо­собностей и выносливости | | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| **Развитие координационных способностей** | **8—9 классы**  Совершенствование координацион­ных способностей | | Применяют разученные упражнения для разви­тия координационных способностей |
| **Знания** | **8—9 классы**  Повторение пройденного материала | | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем ор­ганизма и для развития физических способно­стей. Соблюдают технику безопасности. Приме­няют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают поня­тие техники выполнения плавательных упражне­ний, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Самостоятельные занятия** | | **8—9 классы**  Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига­тельных способностей | | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми способностями** | | **8—9 классы**  Помощь в подготовке места проведе­ния занятий, инвентаря, в организа­ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су­действа | | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** | | | | |
| **Утренняя гимнастика** | | **8—9 классы**  Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред­метами | | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют са­моконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Выбирайте виды спорта** | | **8—9 классы**  Примерные возрастные нормы для за­нятий некоторыми летними и зимни­ми видами спорта.  Повышение общей физической под­готовленности для тех учащихся, ко­торые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовлен­ности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейбо­листов, боксёров | | Выбирают вид спорта.  Пробуют выполнить нормативы общей физиче­ской подготовленности |
| **Тренировку начинаем с разминки** | | **8—9 классы**  Обычная разминка.  Спортивная разминка.  Упражнения для рук, туловища, ног | | Составляют комплекс упражнений для общей разминки |
| **Повышайте физическую подготовленность** | | **8—9 классы**  Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносли­вости.  Координационные упражнения под­вижных и спортивных игр. Легкоатле­тические координационные упражне­ния. Упражнения на гибкость | | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
|  | |
| **Коньки** | | | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Правила техники безопасности. Эки­пировка конькобежца. Предваритель­ная подготовка. Упражнения на льду | | Во время самостоятельных занятий коньками со­вершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на пря­мую, учатся бегать на коньках по повороту и вы­полняют маховые движения одной и обеими ру­ками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | |
| **Хоккей** | | | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Правила техники безопасности. Эки­пировка хоккеиста. Основные техни­ческие приёмы. Заливка катка и уход за ним | | С группой одноклассников разучивают упражне­ния техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток | |
| **Бадминтон** | | | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтони­ста. Упражнения на развитие гибкости | | Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон | |
| **Скейтборд** | | | | |
| **Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Правила техники безопасности. Пред­варительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки | | Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнова­ния по слалому на роликовой доске | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Атлетическая гимнастика** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Основные правила занятий атлетиче­ской гимнастикой. Виды силовых уп­ражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки | Составляют комплекс упражнений для самостоя­тельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| **После тренировки** | **8—9 классы**  Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления | Используют упражнения на расслабление после тренировки |
| **Ваш домашний стадион** | **8—9 классы**  Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спор­тивный инвентарь | Оборудуют с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретают спортивный инвен­тарь |
| **Рефераты и итоговые работы** | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |