

Рабочая программа физической культуре для 8-9 классов составлена на основе требований Федерального компонента государственного стандарта общего образования, на основе учебной программы для учащихся 8-9 классов под общей редакцией А.П.Матвеева «Физическая культура 8-9 классы», Просвещение (2011 года основного общего образования).

Тематическое планирование уроков по физкультуре для 8-9 классов

<i>№ уро ка</i>	<i>Раздел, тема урока</i>	<i>Кол-во час.</i>	<i>Содержание предмета</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Легкая атлетика				
1.	Бег на короткие дистанции. 60 м.	1	Инструктаж по техника безопасности на уроках физической культуры. Проверка физической подготовленности учащихся Бег 60 м.	Знать технику безопасности. Уметь выполнять бег на короткие дистанции
2.	Бег на средние и длинные дистанции.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Ознакомить с техникой старта с опорой на одну руку Развивать скоростные качества Старт с опорой на одну руку; подводящие и специальные беговые и прыжковые упражнения, бег на 1500 м.	Знать технику безопасности. Уметь правильно выполнять основные движения в беге.
3.	Игра в футбол	1	Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в футбол Взаимопонимание партнеров во время учебной игры в футбол	Уметь развивать скорость, владение мячом.
4.	Техника отталкивания в прыжках в длину	1	Ознакомить с отталкиванием в прыжках в длину Повторить технику старта с опорой на одну руку Развивать скоростно-силовые качества Показать правильное отталкивание в прыжках в длину; специальные упражнения на отталкивание, пробегание отрезков до 60 м с максимальной скоростью	Уметь развивать скорость, правильно выполнять основные движения в прыжке.
5.	Метание малого мяча на дальность.	1	Повторить технику метания малого мяча Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину Развивать скоростную выносливость Метание малого мяча; прыжки «в шаге» сериями отталкиваясь на каждом третьем или пятом шаге; пробегание отрезков до 100 м с максимальной скоростью	Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча
6.	Игра в лапту	1	Гигиенические требования, предъявляемые к одежде для занятий на улице. Развитие	Уметь развивать скорость, владение мячом, работать в коллективе.

			<p>скоростно-силовых качеств</p> <p>Воспитание коллективизма в процессе игры.</p> <p>Различные подачи, передачи, броски мяча, ловля мяча одной и двумя руками; воспитание коллективизма и взаимопонимания во время учебной игры в лапту.</p>	
7.	Отталкивание в прыжках в длину	1	<p>Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину.</p> <p>Повторить метание малого мяча с 3-х шагов разбега.</p> <p>Развивать выносливость.</p> <p>Выполнив прыжок «в шаге» с 3-5 шагов разбега, опустить вниз маховую ногу и, приземляясь на нее, пробежать вперед; метание малого мяча с 3-х шагов разбега; пробегание дистанции до 1 км в медленном темпе.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, бегать в равномерном темпе.</p>
8.	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега	1.	<p>Совершенствовать технику метания малого мяча с 3-х шагов разбега.</p> <p>Повторить технику отталкивания в прыжках в длину.</p> <p>Развивать скоростные качества.</p> <p>Метание мяча с 3-х шагов (девочки) и полного (мальчики) разбега, выполнив прыжок «в шаге»; опустить вниз маховую ногу и, приземляясь на нее, пробежать вперед; многократное пробегание коротких отрезков (до 30 м) с максимальной скоростью.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании, прыжках.</p>
9.	Подвижные игры и эстафеты	1	<p>Техника безопасности при проведении подвижных игр на улице.</p> <p>Развивать внимание во время подвижных игр и эстафет.</p> <p>Различные беговые, прыжковые упражнения, метание малого мяча в цель и на дальность; упражнения на развитие внимания.</p>	<p>Знать технику безопасности.</p> <p>Уметь развивать скорость, владение мячом, работать в коллективе</p>
10.	Бег 60 м на результат	1	<p>Оценить бег 60 м на время со старта с опорой на одну руку.</p> <p>Совершенствовать метание малого мяча с 3-х шагов разбега.</p> <p>Совершенствовать отталкивание в прыжках в длину.</p>	<p>Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.</p>
11.	Бег 1500 м на результат	1	<p>Тактика преодоления кроссовой дистанции</p> <p>Учет бега 1500 м на результат.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества во время игры в футбол.</p> <p>Подводящие беговые и прыжковые упражнения; бег 1500 м на результат, развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол.</p>	<p>Уметь бегать на дальние дистанции в равномерном темпе.</p>

12.	Игра в футбол	1	Первая медицинская помощь при травмах внимания во время учебной игры в футбол. Прием мяча, передачи, обводка (финты), удары по воротам; взаимопонимание.	Уметь развивать скорость, владение мячом, работать в коллективе.
Подвижные игры на основе баскетбола				
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди . Повороты с мячом на месте.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Повторить ведение мяча правой и левой рукой на месте и шагом. Совершенствовать передачу мяча от груди с шагом вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и с шагом вперед. Повороты с мячом на месте.	Знать технику безопасности. Уметь владеть мячом в процессе игры.
14.	Ведение мяча правой и левой рукой. Бег с изменением направления.	1	Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой. Совершенствовать передачу мяча двумя руками от груди Повторить бросок мяча с близкой дистанции. Ведение мяча правой и левой рукой шагом и легким бегом; передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед в парах и тройках; бросок мяча двумя руками от груди из-под щита. Бег с изменением направления.	Уметь владеть мячом в процессе игры.
15.	Ведение мяча правой и левой рукой. Бег с изменением направления.	1	Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой. Совершенствовать передачу мяча двумя руками от груди. Повторить бросок мяча с близкой дистанции. Ведение мяча правой и левой рукой шагом и легким бегом; передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед в парах и тройках; бросок мяча двумя руками от груди из-под щита. Бег с изменением направления.	Уметь владеть мячом в процессе игры.
16	Бросок мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой в движении.	1	Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди Повторить бросок мяча с близкой дистанции Ведение мяча правой и левой рукой легким бегом; передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед в парах и тройках; бросок мяча удобным способом из-под щита. Бросок мяча одной рукой в движении.	Уметь владеть мячом в процессе игры.

17	Способы передачи мяча.	1	Ознакомить с передачей мяча со сменой мест в тройках. Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой. Способы передачи мяча..	Уметь владеть мячом в процессе игры.
18.	Игра во флорбол	1	Правила игры во флорбол. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры. Повторить бросок мяча со средней дистанции.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
19.	Бросок мяча двумя руками от груди	1	Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой. Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди. Повторить бросок мяча с близкой дистанции. Ведение мяча правой и левой рукой легким бегом; передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед в парах и тройках; бросок мяча удобным способом из-под щита.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
19.	Бросок мяча двумя руками от груди	1	Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой. Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди. Повторить бросок мяча с близкой дистанции. Ведение мяча правой и левой рукой легким бегом; передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед в парах и тройках; бросок мяча удобным способом из-под щита.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
20.	Бросок мяча со средней дистанции	1	Повторить ведение мяча правой и левой рукой. Совершенствовать передачу мяча со сменой мест в тройках. Бросок мяча со средней дистанции удобным бросок мяча со средней дистанции удобным способом.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
21.	Игра в пионербол	1	Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в пионербол. Помощь и взаимовыручка во время игры. Тактические действия при нападении во время учебной игры в пионербол.	Уметь владеть мячом в процессе игры.
22.	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	1	Совершенствовать передачу мяча двумя руками от груди со сменой мест в тройках. Повторить ведение правой и левой рукой. Эстафета с мячом. Отработать технику броска со средней дистанции. Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.

23.	Ведение мяча правой и левой рукой. Перехваты мяча.	1	Ведение мяча правой и левой рукой в среднем темпе на оценку; передача мяча двумя руками от груди со сменой мест в тройках; бросок мяча со средней дистанции. Перехваты мяча	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
24.	Подвижные игры и эстафеты	1	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, взаимопомощи во время подвижных игр и эстафет.	Уметь развивать скорость, владение мячом, работать в коллективе
25.	Передача мяча со сменой мест в тройках. Тактические действия.	1	Выполнение на оценку техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди со сменой мест в тройках; бросок мяча с близкой дистанции удобным способом.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
26.	Бросок мяча со средней дистанции	1	Учет выполнения техники броска со средней дистанции Учебная игра в баскетбол Выполнение на оценку техники броска мяча со средней дистанции удобным способом (двумя руками от груди и головы, одной от плеча и головы)	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
27	Игра в баскетбол	1	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
Гимнастика				
28.	Техника кувырка вперед Т.С.-ИОТ-017	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить перекаты вперед-назад, сохраняя полную группировку; кувырок вперед с помощью и самостоятельно. Технику кувырка вперед Разучить Комплекс упражнений для утренней зарядки.	Знать технику безопасности. Уметь выполнять акробатические элементы.
29.	Техника кувырка назад	1	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучить два кувырка вперед слитно. Повторить технику кувырка назад. Два кувырка вперед слитно, выполняя первый кувырок несколько энергичнее; кувырок назад на наклонной плоскости; кувырок назад с помощью и самостоятельно.	Знать технику безопасности. Уметь выполнять акробатические элементы
30	Играть в баскетбол	1	Совершенствование ранее изученных элементов и приемов баскетбола (ведение, передачи, броски) во время учебной игры.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
31.	«Мост» из положения стоя с помощью.	1	Ознакомить с техникой выполнения «моста» из положения стоя с помощью. Совершенствовать два кувырка	Уметь выполнять акробатические элементы

			<p>вперед слитно.</p> <p>Разучить кувырок назад в стойку на одном колене.</p> <p>Два кувырка вперед слитно в темпе самостоятельно; кувырок назад в стойку на одном колене (медленно, по фазам, с помощью); подводящие упражнения к выполнению «моста» у гимнастической стенки, стоя спиной.</p>	
32.	<p>Два кувырка вперед слитно (девушки)</p> <p>Длинный кувырок с разбега (юноши)</p>	1	<p>Выполнение на оценку техники двух кувырков вперед слитно; кувырок назад в стойку на одном колене самостоятельно; «мост» из положения стоя с помощью (помогают двое учеников, которые сцепив руки, поддерживают под спину); лежа на спине поднятие прямых ног до касания носками пола за головой.</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы</p>
33.	Игра в баскетбол	1	<p>Первая медицинская помощь при переломах.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры.</p> <p>Командные тактические действия в защите во время учебной игры в баскетбол.</p>	<p>Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.</p>
34.	Кувырок назад в стойку на одном колене	1	<p>Учет выполнения техники кувырка назад в стойку на одном колене.</p> <p>Совершенствовать «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>Разучить подъем переворотом махом одной и толчком другой.</p> <p>Ознакомить с размахиваниями в упоре на брусьях (мальчики).</p> <p>Выполнение на оценку техники кувырка назад в стойку на одном колене; «мост» из положения стоя с помощью (помогает один ученик, обхватив руками за талию); подъем переворотом махом одной и толчком другой, отталкиваясь с повышенной опоры под перекладиной; размахивание в упоре на руках на брусьях (мальчики)</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы</p>
35.	Стойка на голове и на руках.	1	<p>Учет выполнения «моста» из положения стоя с помощью.</p> <p>Совершенствовать подъем переворотом махом одной и толчком другой</p> <p>размахивание в упоре (мальчики) и вися (девочки).</p> <p>Стойка на голове и на руках.</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы</p>
36.	Подвижные игры и эстафеты	1	<p>Комплекс упражнений для утренней зарядки с предметами; развитие скоростно-силовых качеств с помощью подвижных игр.</p>	<p>Уметь выполнять упражнения в равновесии</p> <p>Играть игры с бегом,</p>

			Разучить игру «Боевые петухи».	прыжками.
37.	Техника подъема переворотом в упор	1	Совершенствовать размахивание в упоре(м) и висе(д). Разучить соскоки. Выполнение на оценку подъема переворотом	Уметь выполнять акробатические элементы
38.	Упражнения на брусьях и бревне (девочки)	1	Выполнение на оценку размахивания в упоре (мальчики) и висе (девочки) на брусьях; соскок махом вперед (мальчики) и махом назад с поворотом на 90° (девочки) на брусьях; упражнения на бревне (девочки). Ознакомить с упражнениями в равновесии (девочки).	Уметь выполнять акробатические элементы
39.	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке	1	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке Совершенствование ранее разученных элементов и приемов баскетбола во время учебной игры; тактические действия - персональная защита	Уметь выполнять акробатические элементы
40	Лазание по канату в три приема	1	Техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Повторить лазание по канату в три приема. Учет выполнения соскоков на брусьях. Выполнение на оценку соскока махом вперед (мальчики) и махом назад (девочки) с поворотом на 90° (девочки) на брусьях; упражнения на бревне; лазание по канату в три приема (выполняется медленно, по фазам). упражнения на бревне (девочки)	Знать технику безопасности. Уметь выполнять акробатические элементы.
41.	Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	1	Ознакомить с опорным прыжком через козла «ноги врозь». Упражнения на бревне (девочки); лазание по канату в три приема; из упора лежа - толчком ног перейти в упор стоя согнувшись - ноги врозь, а затем быстро выпрямиться лазание по канату в три приема	Уметь выполнять акробатические элементы
42	Игра в баскетбол	1	Совершенствование ранее разученных элементов и приемов баскетбола во время учебной игры; тактические действия - персональная защита. Комплекс упражнений для утренней зарядки с отягощениями	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
43.	Лазание по канату в три приема	1	Выполнение упражнений на бревне (девочки); лазание по канату в 3 приема.	Уметь выполнять акробатические элементы
44.	Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	1	Техника безопасности при выполнении опорных прыжков. Повторить лазание по канату в три	Уметь выполнять акробатические элементы

			приема. Совершенствовать опорный прыжок через козла в ширину «ноги врозь» с помощью и страховкой.	
45.	Лазание по канату в три приема	1	Выполнение на оценку техники лазания по канату в три приема; опорный прыжок через козла в ширину «ноги врозь» с помощью и самостоятельно	Уметь выполнять акробатические элементы
46.	Опорный прыжок через козла в ширину	1	Выполнение техники опорного прыжка через козла в ширину «ноги врозь»; правила преодоления гимнастической полосы препятствий.	Уметь выполнять акробатические элементы
47.	Игра в баскетбол	1	Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры. Командные тактические действия в защите во время учебной игры в баскетбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
48.	Гимнастическая полоса препятствий	1	Первая медицинская помощь при кровотечениях Развитие двигательных качеств и координации при преодолении гимнастической полосы препятствий, включающую в себя акробатические упражнения, упражнения на снарядах, опорные прыжки.	Уметь выполнять акробатические элементы
49.	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход Т.С.-ИОТ-019	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Повторить технику попеременного двухшажного хода Ознакомить с техникой одновременного одношажного хода	Уметь выполнять основы лыжного хода.
50.	Основы лыжного хода. Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный лыжный ход.	1	Влияние занятий лыжным спортом на здоровье. Повторить технику попеременного двухшажного хода Ознакомить с техникой одновременного одношажного хода.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
51.	Техника подъема в гору «елочкой». Одновременный одношажный ход.	1	Ознакомить с техникой подъема в гору «елочкой», Разучить технику одновременного одношажного хода.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
49.	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход Т.С.-ИОТ-019	1	Техника безопасности при выполнении подъемов в гору. Разучит технику попеременного двухшажного хода Одновременный двухшажный лыжный ход. Торможение боковым соскальзыванием.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
50.	Основы лыжного хода. Одновременные: бесшажный,	1	Повторить двухшажный ход. одновременный одношажный ход. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	Уметь выполнять основы лыжного хода.

	одношажный, двухшажный лыжный ход.			
51.	Техника подъема в гору «елочкой». Одновременный одношажный ход.	1	Ознакомить с техникой подъема в гору «елочкой», Разучить технику одновременного одношажного хода.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
49.	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход Т.С.-ИОТ-019	1	Техника безопасности при выполнении подъемов в гору. Разучит технику попеременного двухшажного хода Одновременный двухшажный лыжный ход. Торможение боковым соскальзыванием.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
50.	Основы лыжного хода. Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный лыжный ход.	1	Повторить двухшажный ход. одновременный одношажный ход. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
51.	Техника подъема в гору «елочкой». Одновременный одношажный ход.	1	Повторить двухшажный ход. одновременный одношажный ход. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
52.	Одновременный двухшажный лыжный ход. Торможение боковым соскальзыванием.	1	Повторить технику одновременного одношажного, двухшажного хода. Повторить технику подъема в гору «елочкой». Развивать координацию движений. Прохождение дистанции до 4 км в невысоком темпе.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
53.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	1	Ознакомить с техникой подъема в гору «елочкой», Разучить технику одновременного одношажного хода.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
54.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Повторить технику попеременного двухшажного хода Ознакомить с техникой одновременного одношажного хода	Уметь выполнять основы лыжного хода.
55.	Одновременный одношажный ход, двухшажный. Подъем в гору «елочкой».	1	Влияние занятий лыжным спортом на здоровье. Повторить технику попеременного двухшажного хода Ознакомить с техникой одновременного одношажного хода.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
56.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	1	Ознакомить с техникой подъема в гору «елочкой», Разучить технику одновременного одношажного хода.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
	Попеременный	1	Техника безопасности при вы-	Уметь выполнять основы

57.	двухшажный ход. Поворот при спуске «полуплугом».		полнении подъемов в гору. Разучит технику попеременного двухшажного хода Одновременный двухшажный лыжный ход. Торможение боковым соскальзыванием.	лыжного хода.
58.	Комбинированные сочетания попеременных ходов.	1	Повторить двухшажный ход. одновременный одношажный ход. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
59.	Одновременный одношажный, двухшажный ход. Подъем в гору «елочкой».	1	Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры, Передача мяча сверху.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля) в процессе игры.
60.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1	Первая медицинская помощь при травмах на занятиях лыжной подготовкой. Повторить приемы передачи сверху, снизу. Ознакомиться с нижней прямой подачей.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля) в процессе игры.
61.	Попеременный двухшажный ход. Поворот при спуске «полуплугом»	1	На равнине выполнение на оценку техники передвижения попеременным двухшажным ходом; последовательные повороты «полуплугом» вправо и влево, прохождение дистанции до 4 км, используя ранее разученные лыжные ходы.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
62.	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.	1	История, девиз, символика, ритуал Олимпийских. Повторить приемы мяча сверху, снизу, прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу.ю	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля) в процессе игры.
63.	Прохождение дистанции 2 км на результат	1	Прохождение дистанции 2 км на результат; подвижные игры и эстафеты на лыжах; прохождение дистанции до 4 км с небольшой интенсивностью, используя ранее разученные лыжные ходы.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
64.	Волейбол Игра в волейбол	1	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры. Командные действия в игре в волейбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля) в процессе игры.
65.	Подъем в гору «елочкой»	1	Выполнение техники подъема «елочкой» на горе средней крутизны на оценку; прохождение дистанции до 6 км по средне-пересеченной местности с ускорениями на отдельных отрезках.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
66.	Подвижные игры и эстафеты	1	Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.	Уметь развивать скоростно-силовые качества во время

			Разучить игру «Пятнашки (салки)».	проведения подвижных игр и эстафет.
67.	Поворот при спуске «полуплугом».	1	Выполнение на оценку техники поворота при спуске «полуплугом»; прохождение дистанции до 6 км в средней темпе, используя ранее разученные лыжные ходы.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
68.	Коньковый без толчков руками	1	Методика проведения самостоятельных занятий лыжным спортом. Повторить лыжные ходы одновременные и попеременные. Коньковый ход без толчков руками.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
69.	Повороты: переступанием, махом, в движении.	1	Классификация лыжных ходов. Коньковый ход без толчков. Повороты: переступанием, махом, в движении.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
70.	Коньковый с попеременной и одновременной работой рук.	1	Коньковый ход без толчков. Повороты: переступанием, махом, в движении. Коньковый с попеременной и одновременной работой рук.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
71..	Способы торможения. Торможение палками сбоку и между лыж.	1	Коньковый с попеременной и одновременной работой рук. Прохождении дистанции до 5 км. Способы торможения. Торможение палками сбоку и между лыж.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
72.	Торможение падением. Повороты рулением, упором, на параллельных лыжах.	1	Повторение способы торможения. Торможение палками сбоку и между лыж, падением. Повороты рулением, упором, на параллельных лыжах. Прохождение дистанции до 5 км.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
73.	Волейбол. Игра в волейбол	1	Повторить приемы подачи мяча. Командные действия в игре в волейбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля) в процессе игры.
74.	Техника преодоление препятствий на лыжах (канав, кустов, обрывов, изгородей).	1	Техника преодоление препятствий на лыжах (канав, кустов, обрывов, изгородей). Повторение пройденного материала на лыжах. Прохождении дистанции до 5 км.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
75.	Прохождении дистанции 3 км. на оценку.	1	Прохождение дистанции 2 км на результат; подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
76.	Подвижные игры и эстафеты	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет

Волейбол

77.	Волейбол Нападающий удар. Блокирование. Тактические действия.	1	ОРУ в движении. Приемы подачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. Командные действия в игре в волейбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры.
78	Игра в волейбол	1	ОРУ в движении. Приемы подачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. Командные действия в игре в волейбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры.
79.	Легкая атлетика Преодоление планки в прыжках в высоту Т.С. -ИОТ-018	1	Техника безопасности при проведении занятий по прыжкам в высоту. Преодоление планки с трех шагов разбега (место толчка обозначить); учить правильным движениям маховой и толчковой ногой, выполняя прыжок с небольшого разбега.	Знать технику безопасности Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
80.	Легкая атлетика Техника прыжка в высоту в целом	1	Повторить технику преодоления планки. Совершенствовать технику прыжка в высоту в целом. Развивать прыгучесть с помощью специальных прыжковых упражнений.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
81.	Спортивные игры Играть в баскетбол	1	Взаимодействия игроков при игре в защите; выполнение ранее изученных элементов и приемов во время учебной игры.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры.
82.	Легкая атлетика Прыжок в высоту способом «перешагивания» на результат.	1	Специальные прыжковые упражнения; выполнение на оценку техники преодоления планки; прыжок в высоту способом «перешагивания» на результат.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
83.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Т.С.-ИОТ -021	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой легким бегом; передача мяча двумя руками от груди со сменой мест в тройках; бросок мяча в кольцо со средней дистанции удобным способом (двумя руками от груди и головы, одной от плеча и головы).	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры.
84.	Спортивные игры Игра в волейбол.	1	Индивидуальные действия игроков в защите во время учебной игры.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
85.	Спортивные игры Ведение мяча левой и правой рукой.	1	Ведение мяча правой и левой рукой при беге в среднем темпе; передача мяча двумя руками от груди в движении (шагом) в парах; бросок мяча после ведения и двух шагов из-под кольца - схема движений.	Знать технику безопасности Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
86.	Спортивные игры Бросок мяча в кольцо в движении.	1	Ведение мяча правой и левой рукой; передача мяча двумя руками от груди в движении в парах; бросок мяча в кольцо одной рукой с поддержкой	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.

			другой после ведения (из-под кольца, после двух шагов).	
87.	Спортивные игры Подвижные игры и эстафеты.	1	Зачем отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий. Разучить игру «Колесо». Развивать координацию движений.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
88.	Спортивные игры Передача мяча в движении в парах.	1	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением скорости передвижения; выполнение на оценку передачи двумя руками от груди в движении в парах; бросок мяча в кольцо в движении (после ведения и двух шагов).	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
89.	Спортивные игры Учебная игра в баскетбол.	1	Выполнение ранее разученных элементов и приемов, тактических действий во время учебной игры в баскетбол.	Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет.
90.	Спортивные игры Игра в баскетбол.	1	Совершенствование ранее разученных элементов и приемов силовых качеств, тактической подготовки во время учебной игры в баскетбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
91.	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча с разбега Т.С.-ИОТ-018	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторить технику метания малого мяча с разбега. Совершенствовать отталкивание в прыжках в длину.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
92.	Легкая атлетика Техника прыжка в длину в целом.	1	Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом. Повторить метание мяча с разбега. Развивать скоростные качества.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики.
93.	Спортивные игры Игра в футбол.	1.	Тактические действия игроков в нападении Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол.	Уметь выполнять основные движения в метании мяча.
94.	Легкая атлетика Бег 60 м на результат	1	Выполнение на оценку бега 60 м с высокого старта; метание малого мяча с 5-ти шагов разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики.
95.	Легкая атлетика Развитие быстроты Мальчики 4-10 м. Девочки 3-10 м.	1	Влияние занятий физическими упражнениями на вредные привычки. ОРУ в движении. Развитие быстроты Мальчики 4-10 м. Девочки 3-10 м.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики.
96.	Спортивные игры Подвижные игры и эстафеты	1	Основные формы занятий физической культурой. ОРУ. Повторить ранее разученные любимые подвижные игры учащихся. Подтягивание.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение) в процессе игры.
97.	Легкая атлетика Бег 1500 м на результат.	1	Специальные беговые упражнения; бег 1500 м на результат; совершенствование ранее разученных элементов и приемов во время учебной игры в фут-	Уметь выполнять упражнение с максимальной скоростью.

			бол	
98.	Легкая атлетика Челночный бег 3-10 м.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3-10 м. Совершенствование ранее разученных элементов и приемов во время учебной игры в футбол.	Уметь выполнять упражнение с максимальной скоростью.
99.	Спортивные игры Игра в Ляпту	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в Ляпту.	Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет.
100 ..	Гимнастика Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на параллельных брусьях.	1	ОРУ, бег 1000 м., Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на параллельных брусьях.	Уметь бегать в равномерном темпе.
101	Легкая атлетика Выполнение контрольных тестов	1	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями во время летних каникул. Проверить физическую подготовленность учащихся: сдача нормативов в прыжках в длину с места и в подтягивании на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине.	Уметь бегать с максимальной скоростью.
102	Спортивные игры Игра в футбол	1	Подведение итогов за учебный год. Дать индивидуальные задания и рекомендации учащимся на летний период. Игра в футбол.	Уметь бегать с максимальной скоростью.

Промежуточная аттестация для учащихся 8 классов

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:		Примерное кол-во часов на самостоятельные работы учащихся
			уроки	Работа по выполнению нормативов	
1	Легкая атлетика	18	11	7	39
2	Спортивные игры	48	45	3	11
3	Гимнастика	16	12	4	35
4	Лыжная подготовка	20	14	6	17
	Всего	102	83	19	102

Тематическое планирование уроков физкультуры для 9 класса.

№ урока	Наименов. раздела программы, тема урока	Кол-во час.	Содержание предмета.	Планируемые результаты.
Легкая атлетика				

1.	Бег на короткие дистанции. 60 м.	1	Инструктаж по техника безопасности на уроках физической культуры. Проверка физической подготовленности учащихся Бег 60 м.	Знать технику безопасности. Уметь выполнять бег на короткие дистанции
2.	Бег на средние и длинные дистанции.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Ознакомить с техникой старта с опорой на одну руку Развивать скоростные качества Старт с опорой на одну руку; подводящие и специальные беговые и прыжковые упражнения, бег на 1500 м.	Знать технику безопасности. Уметь правильно выполнять основные движения в беге.
3.	Игра в футбол	1	Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в футбол Взаимопонимание партнеров во время учебной игры в футбол	Уметь развивать скорость, владение мячом.
4.	Техника отталкивания в прыжках в длину	1	Ознакомить с отталкиванием в прыжках в длину Повторить технику старта с опорой на одну руку Развивать скоростно-силовые качества Показать правильное отталкивание в прыжках в длину; специальные упражнения на отталкивание, пробегание отрезков до 60 м с максимальной скоростью	Уметь развивать скорость, правильно выполнять основные движения в прыжке.
5	Метание малого мяча на дальность.	1	Повторить технику метания малого мяча Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину Развивать скоростную выносливость Метание малого мяча; прыжки «в шаг» сериями отталкиваясь на каждом третьем или пятом шаге; пробегание отрезков до 100 м с максимальной скоростью	Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча
6	Игра в лапту	1	Гигиенические требования, предъявляемые к одежде для занятий на улице. Развитие скоростно-силовых качеств Воспитание коллективизма в процессе игры. Различные подачи, передачи, броски мяча, ловля мяча одной и двумя руками; воспитание коллективизма и	Уметь развивать скорость, владение мячом, работать в коллективе.

			взаимопонимания во время учебной игры в лапту.	
7	Отталкивание в прыжках в длину	1	Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину. Повторить метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Развивать выносливость. Выполнив прыжок «в шаге» с 3-5 шагов разбега, опустить вниз маховую ногу и, приземляясь на нее, пробежать вперед; метание малого мяча с 3-х шагов разбега; пробегание дистанции до 1 км в медленном темпе.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, бегать в равномерном темпе.
8	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега	1	Совершенствовать технику метания малого мяча с 3-х шагов разбега. Повторить технику отталкивания в прыжках в длину. Развивать скоростные качества. Метание мяча с 3-х шагов (девочки) и полного (мальчики) разбега, выполнив прыжок «в шаге»; опустить вниз маховую ногу и, приземляясь на нее, пробежать вперед; многократное пробегание коротких отрезков (до 30 м) с максимальной скоростью.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании, прыжках.
9	Подвижные игры и эстафеты	1	Техника безопасности при проведении подвижных игр на улице. Развивать внимание во время подвижных игр и эстафет. Различные беговые, прыжковые упражнения, метание малого мяча в цель и на дальность; упражнения на развитие внимания.	Знать технику безопасности. Уметь развивать скорость, владение мячом, работать в коллективе
10	Бег 60 м на результат	1	Оценить бег 60 м на время со старта с опорой на одну руку. Совершенствовать метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Совершенствовать отталкивание в прыжках в длину.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью.
11	Бег 1500 м на результат	1	Тактика преодоления кроссовой дистанции Учет бега 1500 м на результат. Развивать скоростно-силовые качества во время игры в футбол. Подводящие беговые и прыжковые упражнения; бег 1500 м на результат, развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол.	Уметь бегать на дальние дистанции в равномерном темпе.
12	Игра в футбол	1	Первая медицинская помощь при травмах внимания во время	Уметь развивать скорость, владение

			учебной игры в футбол. Прием мяча, передачи, обводка (финты), удары по воротам; взаимопонимание.	мячом, работать в коллективе.
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди . Повороты с мячом на месте.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Повторить ведение мяча правой и левой рукой на месте и шагом. Совершенствовать передачу мяча от груди с шагом вперед. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и с шагом вперед. Повороты с мячом на месте.	Знать технику безопасности. Уметь владеть мячом в процессе игры.
14	Ведение мяча правой и левой рукой. Бег с изменением направления.	1	Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой. Совершенствовать передачу мяча двумя руками от груди Повторить бросок мяча с близкой дистанции. Ведение мяча правой и левой рукой шагом и легким бегом; передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед в парах и тройках; бросок мяча двумя руками от груди из-под щита. Бег с изменением направления.	Уметь владеть мячом в процессе игры.
15	Ведение мяча правой и левой рукой. Бег с изменением направления.	1	Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой. Совершенствовать передачу мяча двумя руками от груди. Повторить бросок мяча с близкой дистанции. Ведение мяча правой и левой рукой шагом и легким бегом; передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед в парах и тройках; бросок мяча двумя руками от груди из-под щита. Бег с изменением направления.	Уметь владеть мячом в процессе игры.
16	Бросок мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой в движении.	1	Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди Повторить бросок мяча с близкой дистанции Ведение мяча правой и левой рукой легким бегом; передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед в парах и тройках; бросок мяча удобным способом	Уметь владеть мячом в процессе игры.

			из-под щита. Бросок мяча одной рукой в движении.	
17	Способы передачи мяча.	1	Ознакомить с передачей мяча со сменой мест в тройках. Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой. Способы передачи мяча..	Уметь владеть мячом в процессе игры.
18	Игра во флорбол	1	Правила игры во флорбол. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры. Повторить бросок мяча со средней дистанции.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
19	Бросок мяча двумя руками от груди	1	Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой. Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди. Повторить бросок мяча с близкой дистанции. Ведение мяча правой и левой рукой легким бегом; передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед в парах и тройках; бросок мяча удобным способом из-под щита.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
20	Бросок мяча со средней дистанции	1	Повторить ведение мяча правой и левой рукой. Совершенствовать передачу мяча со сменой мест в тройках. Бросок мяча со средней дистанции удобным броском мяча со средней дистанции удобным способом.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
21	Игра в пионербол	1	Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в пионербол. Помощь и взаимовыручка во время игры. Тактические действия при нападении во время учебной игры в пионербол.	Уметь владеть мячом в процессе игры.
22	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	1	Совершенствовать передачу мяча двумя руками от груди со сменой мест в тройках. Повторить ведение правой и левой рукой. Эстафета с мячом. технику броска со средней дистанции. Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
23	Ведение мяча правой и левой рукой. Перехваты мяча.	1	Ведение мяча правой и левой рукой в среднем темпе на оценку; передача мяча двумя руками от груди со сменой мест в тройках;	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе

			бросок мяча со средней дистанции. Перехваты мяча	игры.
24	Подвижные игры и эстафеты	1	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, взаимопомощи во время подвижных игр и эстафет.	Уметь развивать скорость, владение мячом, работать в коллективе
25	Передача мяча со сменой мест в тройках. Тактические действия.	1	Выполнение на оценку техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди со сменой мест в тройках; бросок мяча с близкой дистанции удобным способом.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
26	Бросок мяча со средней дистанции	1	Учет выполнения техники броска со средней дистанции Учебная игра в баскетбол Выполнение на оценку техники броска мяча со средней дистанции удобным способом (двумя руками от груди и головы, одной от плеча и головы)	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
27	Игра в баскетбол	1	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.

Гимнастика

28	Техника кувырка вперед Т.С.-ИОТ-017	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить перекаты вперед-назад, сохраняя полную группировку; кувырок вперед с помощью и самостоятельно. Технику кувырка вперед Разучить комплекс упражнений для утренней зарядки.	Знать технику безопасности. Уметь выполнять акробатические элементы.
29	Техника кувырка назад	1	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучить два кувырка вперед слитно. Повторить технику кувырка назад. Два кувырка вперед слитно, выполняя первый кувырок несколько энергичнее; кувырок назад на наклонной плоскости; кувырок назад с помощью и самостоятельно.	Знать технику безопасности. Уметь выполнять акробатические элементы
30	Играть в баскетбол	1	Совершенствование ранее изученных элементов и приемов баскетбола (ведение, передачи, броски) во время учебной игры.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
31	«Мост» из положения стоя с помощью.	1	Ознакомить с техникой выполнения «моста» из положения стоя с помощью.	Уметь выполнять акробатические элементы

			<p>Совершенствовать два кувырка вперед слитно.</p> <p>Разучить кувырок назад в стойку на одном колене.</p> <p>Два кувырка вперед слитно в темпе самостоятельно; кувырок назад в стойку на одном колене (медленно, по фазам, с помощью); подводящие упражнения к выполнению «моста» у гимнастической стенки, стоя спиной.</p>	
32	<p>Два кувырка вперед слитно (девушки)</p> <p>Длинный кувырок с разбега (юноши)</p>	1	<p>Выполнение на оценку техники двух кувырков вперед слитно; кувырок назад в стойку на одном колене самостоятельно; «мост» из положения стоя с помощью (помогают двое учеников, которые сцепив руки, поддерживают под спину); лежа на спине поднимание прямых ног до касания носками пола за головой.</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы</p>
33	Игра в баскетбол	1	<p>Первая медицинская помощь при переломах.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры.</p> <p>Командные тактические действия в защите во время учебной игры в баскетбол.</p>	<p>Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.</p>
34	Кувырок назад в стойку на одном колене	1	<p>Учет выполнения техники кувырка назад в стойку на одном колене.</p> <p>Совершенствовать «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>Разучить подъем переворотом махом одной и толчком другой.</p> <p>Ознакомить с размахиваниями в упоре на брусках (мальчики).</p> <p>Выполнение на оценку техники кувырка назад в стойку на одном колене; «мост» из положения стоя с помощью (помогает один ученик, обхватив руками за талию); подъем переворотом махом одной и толчком другой, отталкиваясь с повышенной опоры под перекладиной; размахивание в упоре на руках на брусках (мальчики)</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы</p>
35	Стойка на голове и на руках.	1	<p>Учет выполнения «моста» из положения стоя с помощью.</p> <p>Совершенствовать подъем переворотом махом одной и толчком другой</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы</p>

			размахивание в упоре (мальчики) и висе (девочки). Стойка на голове и на руках.	
36	Подвижные игры и эстафеты	1	Комплекс упражнений для утренней зарядки с предметами; развитие скоростно-силовых качеств с помощью подвижных игр. Разучить игру «Боевые петухи».	Уметь выполнять упражнения в равновесии Играть игры с бегом, прыжками.
37	Техника подъема переворотом в упор	1	Совершенствовать размахивание в упоре(м) и висе(д). Разучить соскоки. Выполнение на оценку подъема переворотом	Уметь выполнять акробатические элементы
38	Упражнения на брусках и бревне (девочки)	1	Выполнение на оценку размахивания в упоре (мальчики) и висе (девочки) на брусках; соскок махом вперед (мальчики) и махом назад с поворотом на 90° (девочки) на брусках; упражнения на бревне(девочки). Ознакомить с упражнениями в равновесии (девочки).	Уметь выполнять акробатические элементы
39	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейки.	1	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейки. Совершенствование ранее разученных элементов и приемов баскетбола во время учебной игры; тактические действия - персональная защита	Уметь выполнять акробатические элементы
40	Лазание по канату в три приема	1	Техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Повторить лазание по канату в три приема. Учет выполнения соскоков на брусках. Выполнение на оценку соскока махом вперед (мальчики) и махом назад (девочки с поворотом на 90° (девочки) на брусках; упражнения на бревне; лазание по канату в три приема (выполняется медленно, по фазам). упражнения на бревне(девочки)	Знать технику безопасности. Уметь выполнять акробатические элементы.
41	Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	1	Ознакомить с опорным прыжком через козла «ноги врозь». Упражнения на бревне (девочки); лазание по канату в три приема; из упора лежа - толчком ног перейти в упор стоя согнувшись - ноги врозь, а затем быстро выпрямиться, лазание по канату в	Уметь выполнять акробатические элементы

			три приема	
42	Игра в баскетбол	1	Совершенствование ранее разученных элементов и приемов баскетбола во время учебной игры; тактические действия - персональная защита. Комплекс упражнений для утренней зарядки с отягощениями	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
43	Лазание по канату в три приема	1	Выполнение упражнений на бревне (девочки); лазание по канату в 3 приема.	Уметь выполнять акробатические элементы
44	Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	1	Техника безопасности при выполнении опорных прыжков. Повторить лазание по канату в три приема. Совершенствовать опорный прыжок через козла в ширину «ноги врозь» с помощью и страховкой.	Уметь выполнять акробатические элементы
45	Лазание по канату в три приема	1	Выполнение на оценку техники лазания по канату в три приема; опорный прыжок через козла в ширину «ноги врозь» с помощью и самостоятельно	Уметь выполнять акробатические элементы
46	Опорный прыжок через козла в ширину	1	Выполнение техники опорного прыжка через козла в ширину «ноги врозь»; правила преодоления гимнастической полосы препятствий.	Уметь выполнять акробатические элементы
47	Игра в баскетбол	1	Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры. Командные тактические действия в защите во время учебной игры в баскетбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
48	Гимнастическая полоса препятствий	1	Первая медицинская помощь при кровотечениях Развитие двигательных качеств и координации при преодолении гимнастической полосы препятствий, включающую в себя акробатические упражнения, упражнения на снарядах, опорные прыжки.	Уметь выполнять акробатические элементы
49	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход Т.С.-ИОТ-019	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Повторить технику попеременного двухшажного хода Ознакомить с техникой одновременного одношажного хода	Уметь выполнять основы лыжного хода.
50	Основы лыжного хода. Одновременные: бесшажный, одношажный,	1	Влияние занятий лыжным спортом на здоровье. Повторить технику попеременного двухшажного хода Ознакомить с техникой одно-	Уметь выполнять основы лыжного хода.

	двухшажный лыжный ход.		временного одношажного хода.	
51	Техника подъема в гору «елочкой». Одновременный одношажный ход.	1	Ознакомить с техникой подъема в гору «елочкой», Разучить технику одновременного одношажного хода.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
52	Одновременный двухшажный лыжный ход. Торможение боковым соскальзыванием.	1	Техника безопасности при выполнении подъемов в гору. Разучит технику попеременного двухшажного хода Одновременный двухшажный лыжный ход. Торможение боковым соскальзыванием.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
53	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	1	Повторить двухшажный ход. одновременный одношажный ход. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
54	Передача мяча сверху	1	Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры, Передача мяча сверху.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля) в процессе игры.
55	Одновременный одношажный ход, двухшажный. Подъем в гору «елочкой».	1	Повторить технику одновременного одношажного, двухшажного хода. Повторить технику подъема в гору «елочкой». Развивать координацию движений. Прохождение дистанции до 4 км в невысоком темпе.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
56	Передача мяча сверху двумя руками вперед.	1	Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры, Передача мяча сверху двумя руками вперед.	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля) в процессе игры.
57	Попеременный двухшажный ход. Поворот при спуске «полуплугом».	1	Передвижение попеременным двухшажным ходом по равнине; поворот «полуплугом» влево и остановка, поворот «полуплугом» вправо и остановка; на равнине - прохождение небольших отрезков с максимальной скоростью.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
58	Комбинированные сочетания попеременных ходов.	1	Первая медицинская помощь при обморожениях. Комбинированные сочетания попеременных ходов.	Уметь развивать скорость, силовые качества, координацию во время подвижных игр
59	Одновременный одношажный, двухшажный ход. Подъем в гору «елочкой».	1	Выполнение на оценку техники передвижения одновременным одношажным, двухшажным ходом; подъем «елочкой» в крутую гору; прохождение дистанции до 4 км, используя ранее разученные лыжные ходы.	Уметь выполнять основы лыжного хода.

Волейбол.				
60	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1	Первая медицинская помощь при травмах на занятиях лыжной подготовкой. Повторить приемы передачи сверху, снизу. Ознакомиться с нижней прямой подачей.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры.
61	Попеременный двухшажный ход. Поворот при спуске «полуплугом»	1	На равнине выполнение на оценку техники передвижения попеременным двухшажным ходом; последовательные повороты «полуплугом» вправо и влево, прохождение дистанции до 4 км, используя ранее разученные лыжные ходы.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
62	Прием мяча двумя руками снизу.	1	История, девиз, символика, ритуал Олимпийских. Повторить приемы мяча сверху, снизу, прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу.ю	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры.
63	Прохождение дистанции 2 км на результат	1	Прохождение дистанции 2 км на результат; подвижные игры и эстафеты на лыжах; прохождение дистанции до 4 км с небольшой интенсивностью , используя ранее разученные лыжные ходы.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
64	Игра в волейбол	1	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры. Командные действия в игре в волейбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры.
65	Подъем в гору «елочкой»	1	Выполнение техники подъема «елочкой» на горе средней крутизны на оценку; прохождение дистанции до 6 км по средне-пересеченной местности с ускорениями на отдельных отрезках.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
66	Подвижные игры и эстафеты	1	Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения. Разучить игру «Пятнашки (салки)».	Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет.
67	Поворот при спуске «полуплугом».	1	Выполнение на оценку техники поворота при спуске «полуплугом»; прохождение дистанции до 6 км в средней темпе, используя ранее разученные лыжные ходы.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
68	Коньковый без толчков руками		Методика проведения самостоятельных занятий лыжным спортом. Повторить лыжные ходы	Уметь выполнять основы лыжного

			одновременные и попеременные. Коньковый ход без толчков руками.	хода.
69	Повороты: переступанием, махом, в движении.	1	Классификация лыжных ходов. Коньковый ход без толчков. Повороты: переступанием, махом, в движении.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
70	Коньковый с попеременной и одновременной работой рук.	1	Коньковый ход без толчков. Повороты: переступанием, махом, в движении. Коньковый с попеременной и одновременной работой рук.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
71	Способы торможения. Торможение палками сбоку и между лыж.	1	Коньковый с попеременной и одновременной работой рук. Прохождение дистанции до 5 км. Способы торможения. Торможение палками сбоку и между лыж.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
72	Торможение падением. Повороты рулением, упором, на параллельных лыжах.	1	Повторение способа торможения. Торможение палками сбоку и между лыж, падением. Повороты рулением, упором, на параллельных лыжах. Прохождение дистанции до 5 км.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
73	Игра в волейбол	1	Повторить приемы подачи мяча. Командные действия в игре в волейбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры.
74	Техника преодоление препятствий на лыжах (канав, кустов, обрывов, изгородей).	1	Техника преодоление препятствий на лыжах (канав, кустов, обрывов, изгородей). Повторение пройденного материала на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
75	Прохождение дистанции 3 км. на оценку.	1	Прохождение дистанции 2 км на результат; подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Уметь выполнять основы лыжного хода.
76	Подвижные игры и эстафеты	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет
Волейбол.				
77	Нападающий удар. Блокирование.	1	ОРУ в движении. Приемы подачи мяча. Нападающий	Уметь владеть мячом (держать,

	Тактические действия.		удар. Блокирование. Командные действия в игре в волейбол.	передавать, ловля) в процессе игры.
78	Игра в волейбол	1	ОРУ в движении. Приемы подачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. Командные действия в игре в волейбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры.
Легкая атлетика.				
79	Преодоление планки в прыжках в высоту Т.С. -ИОТ-018	1	Техника безопасности при проведении занятий по прыжкам в высоту. Преодоление планки с трех шагов разбега (место толчка обозначить); учить правильным движениям маховой и толчковой ногой, выполняя прыжок с небольшого разбега.	Знать технику безопасности Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
80	Техника прыжка в высоту в целом	1	Повторить технику преодоления планки. Совершенствовать технику прыжка в высоту в целом. Развивать прыгучесть с помощью специальных прыжковых упражнений.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
Спортивные игры				
81	Играть в баскетбол	1	Взаимодействия игроков при игре в защите; выполнение ранее изученных элементов и приемов во время учебной игры.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры.
Легкая атлетика				
82	Прыжок в высоту способом «перешагивания» на результат.	1	Специальные прыжковые упражнения; выполнение на оценку техники преодоления планки; прыжок в высоту способом «перешагивания» на результат.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
83	Ловля и передача мяча двумя руками от груди Т.С.-ИОТ -021	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой легким бегом; передача мяча двумя руками от груди со сменой мест в тройках; бросок мяча в кольцо со средней дистанции удобным способом (двумя руками от груди и головы, одной от плеча и головы).	Знать технику безопасности Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
84	Игра в волейбол.		Индивидуальные действия игроков в защите во время учебной игры.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в

				процессе игры.
85	Ведение мяча левой и правой рукой.	1	Ведение мяча правой и левой рукой при беге в среднем темпе; передача мяча двумя руками от груди в движении (шагом) в парах; бросок мяча после ведения и двух шагов из-под кольца - схема движений.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
86	Бросок мяча в кольцо в движении.	1	Ведение мяча правой и левой рукой; передача мяча двумя руками от груди в движении в парах; бросок мяча в кольцо одной рукой с поддержкой другой после ведения (из-под кольца, после двух шагов).	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
87	Подвижные игры и эстафеты.	1	Зачем отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий. Разучить игру «Колесо». Развивать координацию движений.	Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет.
88	Передача мяча в движении в парах.	1	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением скорости передвижения; выполнение на оценку передачи двумя руками от груди в движении в парах; бросок мяча в кольцо в движении (после ведения и двух шагов).	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
89	Учебная игра в баскетбол.	1	Выполнение ранее разученных элементов и приемов, тактических действий во время учебной игры в баскетбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
90	Игра в баскетбол.	1	Совершенствование ранее разученных элементов и приемов силовых качеств, тактической подготовки во время учебной игры в баскетбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры.
91	Техника метания малого мяча с разбега Т.С.-ИЮТ-018	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторить технику метания малого мяча с разбега. Совершенствовать отталкивание в прыжках в длину.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики. Уметь выполнять основные движения в метании мяча.
92	Техника прыжка в длину в целом.	1	Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом. Повторить метание мяча с разбега. Развивать скоростные качества.	Уметь выполнять основные движения в метании мяча, прыжках.

93	Игра в футбол.	1	Тактические действия игроков в нападении Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение) в процессе игры.
94	Бег 60 м на результат	1	Выполнение на оценку бега 60 м с высокого старта; метание малого мяча с 5-ти шагов разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом.	Уметь выполнять упражнение с максимальной скоростью.
95	Развитие быстроты Мальчики 4-10 м. Девочки 3-10 м.	1	Влияние занятий физическими упражнениями на вредные привычки. ОРУ в движении. Развитие быстроты Мальчики 4-10 м. Девочки 3-10 м.	Уметь выполнять упражнение с максимальной скоростью.
96	Подвижные игры и эстафеты	1	Основные формы занятий физической культурой. ОРУ. Повторить ранее разученные любимые подвижные игры учащихся. Подтягивание.	Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет.
97	Бег 1500 м на результат.	1	Специальные беговые упражнения; бег 1500 м на результат; совершенствование ранее разученных элементов и приемов во время учебной игры в футбол	Уметь бегать в равномерном темпе.
98	Челночный бег 3-10 м.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3-10 м. Совершенствование ранее разученных элементов и приемов во время учебной игры в футбол.	Уметь бегать с максимальной скоростью.
99	Игра в Лапту	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Игра в Лапту.	Уметь бегать с максимальной скоростью.
100	Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на параллельных брусьях.	1	ОРУ, бег 1000 м., Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на параллельных брусьях.	Уметь передвигаться в висе на «рукоходе».
101	Выполнение контрольных тестов		Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями во время летних каникул. Проверить физическую подготовленность учащихся: сдача нормативов в прыжках в длину с места и в подтягивании на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине.	Знать технику безопасности.
102	Игра в футбол		Подведение итогов за учебный год. Дать индивидуальные задания и рекомендации учащимся на летний период.	Подведение итогов за учебный год.

			Игра в футбол.	
--	--	--	----------------	--

Промежуточная аттестация для учащихся 9 классов

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:			Примерное кол-во часов на самостоятельные работы учащихся
			уроки	Тестовые работы	Контрольные работы кол-во часов	
1	Легкая атлетика	18	11	7		39
2	Спортивные игры	48	45	3		11
3	Гимнастика	16	12	4		35
4	Лыжная подготовка	20	14	6		17
	Всего	102	83	19		102