

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №106» г. о. Самара

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР

(подпись)

« 29 » августа 20 14 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2014 | 2015 учебный год

Предмет Музыкальная культура  
Класс 8 "А", "Б", "В", "Г"  
Преподаватель Антонкина Наталья Владимировна

(Фамилия, имя, отчество всех учителей, реализующих данную работу параллельно)

Квалификационная категория высшая

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 в неделю

Составлен в соответствии с программой "Музыкальная культура, 5-9 классы", М. Я. Виленская, В. И. Мух, 2013.  
(название программы с указанием сроков реализации, автор программы)

Рекомендованной (утвержденной) Методическом объединении учителей музыки РЭ  
(кем и когда рекомендована, утверждена программа)

Программа издана "Музыкальная культура 5-9 классы", М. Я. Виленская, В. И. Мух, М.: "КроссИнфо", 2013.  
(название сборника, автор-составитель, издательство, год издания)

Учебники: В. И. Мух  
Автор В. И. Мух  
Название "Музыкальная культура 8-9 классы"  
Издательство М.: "КроссИнфо" Год издания 2014

Рассмотрен на заседании методического объединения Музыкально-инструментальной школы

Протокол № 1 от "14" августа 20 14 г.  
Председатель методического объединения Огу, Карнеев Д. С.

**Тематическое планирование**  
 по предмету **«Физическая культура», В.И. Лях**  
**(Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича ),**  
**(Москва: «Просвещение», 2012г.)**  
 полное название, автор, сроки реализации

Класс **9 «А», «Б», «В», «Г»**

Часы учебного времени	Наименование раздела и тем урока	КЭС	Планируемые сроки прохождения программы	Форма текущего контроля
<b>Лёгкая атлетика (10 ч)</b>				
1.	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</b> 1.1 Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
2.	2.2 Стартовый разгон. Представление о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражнений. Эстафетный бег.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
3.	3.3 Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.			Парный, групповой
4.	4.4 Бег по дистанции 70 – 80 м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег.			Парный, групповой
5.	5.5 Бег на результат 60м. Эстафетный бег.			Индивидуальный
6.	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча(3ч)</b> 5.1 Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. История отечественного спорта.			Индивидуальный, групповой
7.	6.2 Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.			Индивидуальный, групповой
8.	7.3 Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.			Тестирование, самоконтроль
9.	<b>Бег на средние дистанции (2 ч)</b> 9.1 Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Правила соревнований. Развитие выносливости.			Наблюдение за учениками

10.	10.2 Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Развитие выносливости. Олимпийское движение в дореволюционной России.			Наблюдение за учениками
<b>Спортивные игры (4 ч)</b>				
11.	<b>Футбол (4 ч).</b> Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощенным правилам. Правила игры в футбол.			Фронтальный, наблюдение за учениками
12.	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Остановка катящегося мяча. Правила игры в футбол. Игра в футбол.			Парный, групповой
13.	Удары по летящему мячу различными частями стопы и подъема. Остановка катящегося мяча. Игра в футбол.			Парный, групповой
14.	Оценка технико-тактических действий. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.			Групповой, наблюдение за учениками
<b>Гимнастика (18ч)</b>				
15.	<b>Висы. Строевые упражнения(6 ч)</b> 1.1 Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Инструктаж по ТБ.			Индивидуальный, самоконтроль, парный
16.	2.2 Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.			Индивидуальный, самоконтроль, парный
17.	3.3 Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися.			Индивидуальный, самоконтроль, парный
18.	4.4 Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися.			Индивидуальный, самоконтроль, парный
19.	5.5 Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися.			Индивидуальный, самоконтроль, парный
20.	6.6 Оценка техники выполнения подъема переворотом. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися.			Тестирование, индивидуальный
21.	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)</b> 7.1 Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Лазание по канату в два приема.			Индивидуальный, самоконтроль,

	Эстафеты.			групповой
22.	8.2 Прыжок ногоу врозь (м). Прыжок боком (д). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ногоу врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты.			Индивидуальный, самоконтроль, групповой
23.	9.3 Прыжок ногоу врозь (м). Прыжок боком (д). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Эстафеты.			Индивидуальный, самоконтроль, групповой
24.	10.4 Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ногоу врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Лазание по канату в два приема.			Фронтальный самоконтроль
25.	11.5 Оценка выполнения опорного прыжка. Прыжок ногоу врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Лазание по канату в два приема.			Тестирование, индивидуальный
26.	12.6 Оценка выполнения лазания по канату. Прыжок ногоу врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Лазание по канату в два приема.			Тестирование, индивидуальный
27.	<b>Акробатика(6 ч)</b> 13.1 Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (д.). Развитие координационных способностей.			Индивидуальный, самоконтроль, групповой
28.	14.2 Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (д.). Развитие координационных способностей.			Индивидуальный, самоконтроль, групповой
29.	15.3 Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (д.). Развитие координационных способностей.			Индивидуальный, самоконтроль, групповой
30.	16.4 Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).			Индивидуальный, самоконтроль, групповой
31.	17.5 Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей.			Индивидуальный, самоконтроль, групповой
32.	18.6 Оценивание техники выполнения акробатических элементов. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.).			Тестирование, индивидуальный
<b>Спортивные игры (12 ч)</b>				
33.	<b>Волейбол (12 ч)</b> 1. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.			Парный, фронтальный
34.	2. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при			Парный,

	встречных передачах.			групповой, фронтальный
35.	3. Оценивание техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах.			Индивидуальный, парный
36.	4. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.			Парный, групповой, фронтальный
37.	5. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.			Парный, групповой, фронтальный
38.	6. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону.			Парный, групповой,
39.	7. Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.			Наблюдение за учениками
40.	8. Оценивание техники выполнения нападающего удара при встречных передачах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Игра в нападение через 3-ю зону.			Тестирование, индивидуальный
41.	9. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.			Наблюдение за учениками
42.	10. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Игра в нападение через 3-ю зону.			Наблюдение за учениками
43.	11. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.			Наблюдение за учениками, групповой
44.	12. Оценивание техники выполнения нижней прямой подачи. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.			Тестирование, наблюдение за учениками
<b>Лыжная подготовка (теория 4ч)</b>				
45.	1. Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыж. Виды лыжного спорта (их краткая характеристика).			Фронтальный
46.	2. Применение лыжных мазей. Техника выполнения попеременного четырёхшажного хода. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.			Фронтальный, индивидуальный
47.	3. Техника выполнения перехода с попеременного хода на одновременный. Причина возникновения травм и повреждений при занятиях лыжным спортом. Правила			Парный

	оказания первой помощи при травмах.			
48.	4. Техника выполнения преодоления контруклонов. Оказания помощи при обморожении. Зимние олимпийские игры современности.			Парный
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>				
49.	1. Бег в равномерном темпе (12 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Правила самоконтроля и гигиены.			Наблюдение за учениками, групповой
50.	2. Бег в равномерном темпе (12 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.			Наблюдение за учениками, групповой
51.	3. Бег в равномерном темпе (12 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Развитие выносливости.			Наблюдение за учениками, групповой
52.	4. Бег в равномерном темпе (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.			Наблюдение за учениками, групповой
53.	5. Бег в равномерном темпе (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.			Наблюдение за учениками, групповой
54.	6. Бег в равномерном темпе (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.			Наблюдение за учениками, групповой
55.	7. Бег в равномерном темпе (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.			Наблюдение за учениками, групповой
56.	8. Бег в равномерном темпе (15 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. Развитие выносливости.			Наблюдение за учениками, групповой
57.	9. Бег в равномерном темпе (15 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. Развитие выносливости.			Наблюдение за учениками, групповой
58.	10. Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости.			Тестирование, самоконтроль
<b>Спортивные игры 33(ч)</b>				
59.	<b>Волейбол (6 ч)</b>			Фронтальный,

	1.1. Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.			самоконтроль, групповой
60.	2.2 Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.			Фронтальный, самоконтроль, групповой
61.	3.3 Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.			Самоконтроль, групповой
62.	4. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками, групповой
63.	5.5 Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону			Наблюдение за учениками, групповой
64.	6.6 Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.			Наблюдение за учениками, групповой
65.	<b>Баскетбол (27 ч)</b> 7.1 Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.			Фронтальный, самоконтроль, парный
66.	8.2 Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.			Групповой, наблюдение за учениками
67.	9.3 Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.			Групповой
68.	10.4 Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2.)			Групповой, самоконтроль
69.	11.5 Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра			Групповой, самоконтроль
70.	12.6 Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.			Групповой, самоконтроль
71.	13.7 Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.			Самоконтроль
72.	14.8 Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.			Наблюдение за

				учениками
73.	15.9 Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.			Наблюдение за учениками
74.	16.10 Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.			Групповой, самоконтроль
75.	17.11 Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.			Групповой, самоконтроль
76.	18.12 Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.			Групповой, самоконтроль
77.	19.13 Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.			Наблюдение за учениками
78.	20.14 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).			Наблюдение за учениками
79.	21.15 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3).			Наблюдение за учениками
80.	22.16 Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра.			Наблюдение за учениками
81.	23.17 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Учебная игра.			Самоконтроль, парный
82.	24.18 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Учебная игра. Правила баскетбола.			Самоконтроль, парный
83.	25.19 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Учебная игра.			Самоконтроль, парный
84.	26.20 Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.			Наблюдение за учениками
85.	27.21 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.			Самоконтроль, парный, групповой
86.	28.22 Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.			Самоконтроль, групповой
87.	29.23 Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра.			Самоконтроль, парный, групповой
88.	30.24 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.			Самоконтроль,



	Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка».			групповой
89.	31.25 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.			Самоконтроль, групповой
90.	32.26 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.			Самоконтроль, групповой
91.	33.27 Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.			Фронтальный
<b>Лёгкая атлетика (10 ч)</b>				
92.	<b>Бег на средние дистанции (3 ч)</b> 1.1 Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). Спортивная игра. Развитие выносливости.			Наблюдение за учениками
93.	2.2 Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). Развитие выносливости.			Наблюдение за учениками
94.	3.3 Бег на результат 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). Развитие выносливости.			Тестирование
95.	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)</b> 4.1 Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств.			Самоконтроль, фронтальный
96.	5.2 Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств.			Наблюдение за учениками
97.	6.3 Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.			Наблюдение за учениками
98.	8.5 Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.			Тестирование
99.	<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3ч)</b> 9.1 Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.			Наблюдение за учениками
100.	10.2 Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.			Наблюдение за учениками
101.	11.3 Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.			Наблюдение за учениками
102.	<b>Плавание (теория).</b> Способы различные плавания. Способы спасения утопающего. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.			Наблюдение за учениками