

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА С УЧЕТОМ СЛЕДУЮЩИХ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ

* Федеральный закон «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ  от 29.12.2012г.
* Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373, от 17.12.2010г. № 1897, от 17.05.2012г. № 413 об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего общего образования (с изменениями и дополнениями).
* «Об утверждении [федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования».](file:///D:\Мои%20документы\Акредитация%20ОБЖ\учебники%20обж.docx)
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №85 от 28.09.2020г.
* Учебный план МБОУ «СШ № 8» на 2022-2023гг
* Положение о порядке разработки, утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов в МБОУ «СШ № 8».

СВЕДЕНИЯ О ПРОГРАММЕ

Настоящая программа составлена на основе государственной Программы Министерства образования и науки РФ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» - М.: «Просвещение». 2013. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. При составлении программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний, а также участие школы в территориальной Спартакиаде школьников «Школьная спортивная лига» по традиционным видам спорта (мини-футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с федеральным базисным учебным планом на изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе определено 2 часа в неделю. В соответствии с учебным планом МБОУ «СШ №8» на изучение в 6 классе определено 2 часа в неделю. В соответствии с годовым учебным графиком на 2022-2023 учебный год продолжительность учебного года в 6 классах 34 учебные недели. Итоговое количество часов в год на изучение предмета составляет 68 часа.

По рабочей программе количество часов-68, из них на сдачу контрольных нормативов выделяется: по легкой атлетике-9; по волейболу-8; по баскетболу-6, по гимнастике и акробатике-10; по лыжной подготовке-4.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв­чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние дисциплинированности и готовности отстаивать соб­ственные позиции, отвечать за результаты собственной дея­тельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компро­миссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, до­водить её до собеседника.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование разделов** | **Кол-во часов по программе** | **Кол-во часов по КТП** | **Содержание воспитания** |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | 14 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 2 | Спортивные игры баскетбол | 15 | 15 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 3 | Спортивные игры волейбол | 13 | 13 | Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 | 11 | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 6 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | 1 | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. |
| 7 | Волейбол | 2 | 2 | Уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуация. |
| **Всего** | | **68** | **68** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Вид программного материала | Количество часов  по программе | Количество часов по рабочей программе |
| 1 | **Базовая часть** | **50** | **50** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |
| 1.2  1.2.1  1.2.2 | Спортивные игры:  Баскетбол  Волейбол | 12  6  6 | 12  6  6 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | **18** | **18** |
| 2.1 | Баскетбол | 9 | 9 |
| 2.2 | Волейбол | 9 | 9 |
| **Итого** | | **68 часа** | **68 часа** |

## 

## Базовая часть содержания программного материала уроков.

## Основы знаний, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по разделу "Основы знаний": приемы закаливания, способы саморегулирования и самоконтроля можно осваивать как на специально отведённых уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжные гонки**

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Помощь в судействе.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 часов)**

**Легкоатлетические упражнения**

**Программный материал по лёгкоатлетическим упражнениям**

**На совершенствование техники спринтерского бега:** высоки инизкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег.

Бег на результат 60 м.

На совершенствование техники длительного бега: мальчики:бег в равномерном и переменном темпе 10-12 мин. Бег 1000м.

**На совершенствование техники прыжка в длину.** Прыжки в длину

**На совершенствование техники прыжка в высоту:** прыжки в высоту**.**

**На совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность**: юноши: метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов разбега на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов. Девушки: метание теннисного мяча с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов разбега на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов.

**На развитие выносливости**: юноши: кросс, длительный бег до 15 мин, эстафеты, круговая тренировка.

**На развитие скоростно-силовых способностей**: всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей, круговая тренировка.

**На развитие скоростных способностей**: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

**На развитие координационных способностей:** варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, метания.

**На знания о физической культуре:** виды соревнований по легкой атлетике и рекорды, дозирование нагрузки при занятиях бегом.Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости. Правила техники безопасности.

**На овладение организаторскими умениями:** выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований, измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия:** упражнения и простейшие программы по развитию выносливости, скоростно-силовых и координационныхспособностейна основе освоенных легкоатлетических упражнений.Правила самоконтроля и гигиены.

## 

## БАСКЕТБОЛ (6 часов)

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из основных элементов техники передвижений.

**На совершенствование ловли и передач мяча:** варианты ловли и передач мяча

**На совершенствование техники ведения мяча:** варианты ведения мяча

**На совершенствование техники бросков мяча:** варианты бросков мяча

**На совершенствование техники защитных действий**: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание).

**На освоение индивидуальной техники защиты**: вырывание и выбивание мяча.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).

**На совершенствование тактики игры**: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**На развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

## 

## ВОЛЕЙБОЛ. (6 часов)

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из основных элементов техники передвижений.

**На совершенствование техники приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

**На совершенствование техники подач мяча:** варианты подач мяча.

**На совершенствование техники прямого нападающего удара:** варианты нападающего удар через сетку.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов ( прием, передача, удар).

На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования, нападающих ударов, страховка.

**На освоение тактики игры**: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам волейбола. Игра про правилам.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

## 

## ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (12 часов)

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

**На освоение строевых упражнений:** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

**На освоение общеразвивающих упражнений с предметами:** мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг). Девочки: с большим мячом, палками.

**На развитие координационных способностей**: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и мячами.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости**: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**На развитие скоростно-силовых способностей**: прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

**На освоение акробатических упражнений.** Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.

**На развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером и предметами.

**На знания о физической культуре:** значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений.

**На овладение организаторскими умениями:** помощь и страховка, выполнение обязанностей командира отделения, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**Самостоятельные занятия:** упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)

**На освоение техники лыжных ходов**: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км.

На знания о физической культуре: виды лыжного спорта. Техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2м/с), при температуре не ниже -20\*С,если погода не соответствует норме- лыжная подготовка заменяется кроссовой (в спортивном зале).

## Вариативная часть содержания программного материала уроков

Материалы вариативной части, связанные с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы народного образования. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

При выборе материала вариативной части предпочтение отдаю спортивным

играм баскетболу и волейболу.

## 

## БАСКЕТБОЛ (9 часов)

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из основных элементов техники передвижений.

**На совершенствование ловли и передач мяча:** варианты ловли и передач мяча.

**На совершенствование техники ведения мяча:** варианты ведения мяча.

**На совершенствование техники бросков мяча:** варианты бросков мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника.

**На совершенствование техники защитных действий**: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание).

**На освоение индивидуальной техники защиты**: вырывание и выбивание мяча.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).

**На совершенствование тактики игры**: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам баскетбола.

**На развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

## 

## ВОЛЕЙБОЛ (9 ЧАСОВ)

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из основных элементов техники передвижений.

**На совершенствование техники приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

**На совершенствование техники подач мяча:** варианты подач мяча.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов ( прием, передача).

На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования, нападающих ударов, страховка.

**На освоение тактики игры**: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам волейбола.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма

6 класс

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование разделов** | **Кол-во часов по программе** | **Кол-во часов по КТП** | **Содержание воспитания** |
| 1 | Легкая атлетика | 10 | 10 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 2 | Спортивные игры баскетбол | 15 | 15 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 3 | Спортивные игры волейбол | 8 | 8 | Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 6 | Спортивные игры волейбол | 7 |  | Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| 7 | Легкая атлетика | 4 | 4 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| **Всего** | | **68** | **68** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Вид программного материала | Количество часов  по программе | Количество часов по рабочей программе |
| 1 | **Базовая часть** | **50** | **50** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |
| 1.2  1.2.1  1.2.2 | Спортивные игры:  Баскетбол  Волейбол | 12  6  6 | 12  6  6 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 |
| 2 | **Вариативная часть** | **18** | **18** |
| 2.1 | Баскетбол | 9 | 9 |
| 2.2 | Волейбол | 9 | 9 |
| **Итого** | | **68 часа** | **68 часа** |

**1.1Основы знаний о физической культуре**

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры

**1.2. Социально-психологические основы**

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

* 1. **Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

* 1. **Приемы закаливания**

Солнечные ванны (правила, дозировка).

* 1. **Спортивные игры (30 часов)**

**Баскетбол (базовый вид)**

**Овладение техникой передвижения, остановок и стоек**

* Стойка игрока.
* Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения.
* Остановка в шаге.
* Остановка прыжком.
* Повороты без мяча и с мячом.
* Комбинация из вышеуказанных основных элементов передвижения.

**Освоение ловли и передачи мяча.**

Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках)

**Освоение техники ведения мяча.**

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления.

**Овладение техники бросков мяча.**

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3, 6

**Освоение индивидуальной техники защиты.**

Вырывание и выбивание мяча.

**Закрепление техники владения мячом.**

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Освоение тактики игры**

* Тактика свободного нападения.
* Позиционное нападение.
* Нападение быстрым прорывом (1:0)

**Овладение игрой.**

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

**Теоретические знания по баскетболу (**в процессе изучения раздела**)**

Правила игры в баскетбол.

Знание основ правильных техник игры.

Правила безопасности при игре в баскетбол.

Влияние занятий баскетболом на развитие скоростных, силовых, координационных возможностей.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 часов)**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, а так же метаниям. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение движений разбега с отталкиванием и с выпуском снаряда – техника и развитие координированных способностей. Правильное применен6ие материала по легкой атлетике способствует воспитание у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная качественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает возможности проводить самостоятельный контроль.

**Овладение техникой спринтерского бега.**

Высокий старт от 10 до 30м, бег с ускорениями от 30 до 50м, скоростной бег до 60м, бег на результат 60м, эстафеты с ускорением до 60м, челночный бег 3-х10м.

**Овладение техникой длительного бега.**

Равномерный бег до 12 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 1,5 -2км, эстафеты с ускорением от 60 до 100м

Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м

**Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги.**

Прыжок с 7-9 шагов разбега.

**Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.**

Прыжок с 3-5 шагов разбега.

**Овладение техникой метания мяча на дальность.**

Метание с места в стенку, в цель с 6-8 м, в парах на дальность.

Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность.

**Теоретические знания по легкой атлетике (**в процессе изучения раздела**)**

1. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2. Название разучиваемых упражнений.
3. Знание основ правильной техники
4. Правила соревнования в беге, прыжках, метаниях.
5. Разминка легкоатлета.
6. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей.
7. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**ГИМНАСТИКА (12 часов)**

**Строевые упражнения.**

1) Строевой шаг.

2) Размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения на месте и в движении**

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

**Висы и упоры.**

Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе.

Девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

**Опорные прыжки**

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел, конь 80-100см)

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

**Акробатические упражнения.**

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.

Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

**Силовые упражнения гимнастики.**

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

**Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку. В наших условиях это бег на 30 м с высокого старта или высокого старта с опорой на руку, с | 9,2  5,5 | 10,2  6,0 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол. раз | 12  180  26 | --  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 1 км | 04.30 | 05.00 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень. | 10,0  12,0 | 14.0  10,0 |

7 класс

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Кол-во часов по программе** | **Кол-во часов по КТП** | **Содержание воспитания** |
|  | Легкая атлетика | 14 | 14 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
|  | Гимнастика с элементами акробатика | 9 | 9 | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. |
|  | Единоборства | 4 | 4 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
|  | Баскетбол | 13 | 13 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
|  | Волейбол | 13 | 13 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
|  | Акробатика и гимнастика | 3 | 3 | Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. |
|  | Лыжная подготовка | 12 | 12 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| **Всего** | | **68** | **68** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Вид программного материала | **Количество часов по программе** | **Количество часов по КТП** |
| **1** | **Базовая часть** | **54** | **54** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |
| **1.2** | **Спортивные игры:** | **12** | **12** |
|  | Баскетбол  Волейбол | 6 6 | 6  6 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 |
| 1.6 | Единоборства | 4 | 4 |
| **2** | **Вариативная часть** | **14** | **14** |
| 2.1 | Спортивные игры:  Волейбол  Баскетбол | 7  7 | 7  7 |
|  | **Итого** | **68** | **68** |

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

Естественные основы знаний.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их усвоение и выполнение по объяснению.

**Культурно-исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приёмы закаливания.**

Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

**Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. **Лыжные гонки**

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Помощь в судействе.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2м/с), при температуре не ниже -20\*С, если погода не соответствует норме - лыжная подготовка заменяется кроссовой и общефизической в спортивном зале (приложение №1).

**Элементы единоборств**

Виды единоборств, правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятиями единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий, выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

1. **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(14 час)**

**Легкоатлетические упражнения**

**Программный материал по лёгкоатлетическим упражнениям**

**На овладение техникой спринтерского бега:** низкий старт до 30 **м.**  Бег с ускорением 70-80 м. Скоростной бег до 70 м.

Бег на результат 100 м.

На овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег 2000м.

**На овладение техникой прыжка в длину.** Прыжки в длину

**На овладение техникой прыжка в высоту:** прыжки в высоту**.**

**На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность**: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча разными способами.

**На развитие выносливости**: кросс до 15 мин, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.

**На развитие скоростно-силовых способностей**: всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей.

**На развитие скоростных способностей**: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью.

**На развитие координационных способностей:** варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, метания.

**На знания о физической культуре:** влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости. Правила техники безопасности.

**На овладение организаторскими умениями:** измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия:** упражнения и простейшие программы по развитию выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

## ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (12 часов)

**Программный материал по гимнастике с элементам акробатики**

**На освоение строевых упражнений:**  команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

**На освоение общеразвивающих упражнений с предметами:** мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5кг). Девочки: с большим мячом, палками.

**На развитие координационных способностей**: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и мячами.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости**: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**На развитие скоростно-силовых способностей**: прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

**На освоение акробатических упражнений:** мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок перед и назад, длинный кувырок, стойка на руках. Девочки: мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки назад и вперед.

**На развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером и предметами.

**На знания о физической культуре:** значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений.

**На овладение организаторскими умениями:** помощь и страховка, выполнение обязанностей командира отделения, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**Самостоятельные занятия:** упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

## ВОЛЕЙБОЛ. (6 часов)

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед**.** Комбинации из основных элементов техники передвижений.

**На совершенствование техники приема и передач мяча:** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передача мяча над собой во встречных колоннах и через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**На совершенствование техники нижней прямой подачи мяча:** нижняя прямая подача. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

**На совершенствование техники прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов ( прием, передача, удар).

**На освоение тактики игры**: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков и с изменением. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам волейбола. Игра про правилам.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

## БАСКЕТБОЛ (6 часов)

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На освоение ловли и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника ( в парах, тройках, квадратах, круге.)

**На освоение техники ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

**На овладение техникой броска мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после движения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника. Броски в прыжке.

**На освоение индивидуальной техники защиты**: вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).

**На освоение тактики игры**: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. 5:5 на одну корзину, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам

баскетбола.

**На развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)

**На освоение техники лыжных ходов:** одновременно одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры.

На знания о физической культуре: виды лыжного спорта. Техники безопасности при занятиях

лыжной подготовкой

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2м/с), при температуре не ниже -15\*С, если погода не соответствует норме - лыжная подготовка заменяется кроссовой и общефизической в спортивном зале

**ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (4часов)**

**На овладение техникой приемов:** стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов , приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет, упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки.

**На развитие координационных способностей:** пройденный ранее материал по приемам единоборств, подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивания в парах».

**На развитие силовых способностей**: силовые упражнения и единоборства в парах.

**На знания о физической культуре:** виды единоборств, правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятиями единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

**Самостоятельные занятия:** упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

**На овладение организаторскими способностями:** подготовка мест занятий, выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

## Вариативная часть содержания программного материала уроков (21 часов)

Материалы вариативной части, связанные с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы народного образования. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

При выборе материала вариативной части предпочтение отдаю спортивным играм

Волейболу и баскетболу

## ВОЛЕЙБОЛ (7 часов)

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На освоение техники приема и передач мяча:** передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передачи мяча над собой и через сетку.

**На освоение техники нижней прямой подачи:** нижняя прямая подача мяча, прием подачи.

**На освоение техники прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов ( прием, передача, удар).

**На освоение тактики игры**: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

## БАСКЕТБОЛ (7 часов)

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из основных элементов техники передвижений.

**На совершенствование ловли и передач мяча:** варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.

**На совершенствование техники ведения мяча:** варианты ведения мяча без сопротивлением и с пассивным сопротивлением защитника.

**На совершенствование техники бросков мяча:** варианты бросков мяча без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника. Броски в прыжке.

**На совершенствование техники защитных действий**: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**На освоение индивидуальной техники защиты**: вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).

**На совершенствование тактики игры**: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков и с изменением.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**На развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учащиеся, оканчивающие восьмой класс, должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

-Особенности развития избранного вида спорта;

-Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

-Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

-Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

-Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

-Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

-Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

-Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

-Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствование физических кондиций;

-Управлять своими эмоциями , эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:**

-В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и 15 мин. (девочки).

-В метаниях на дальность и на меткость.

-В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию их четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, прыгать через скакалку.

-В подвижных играх.

-В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

-Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таблица 1).

-Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности при выполнении физических упражнений.

-Способы спортивной деятельности: участвовать в различных соревнованиях.

-Правила поведения на занятиях физической культурой.

8 класс

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов по программе** | **Кол-во часов по КТП** | **Содержание воспитания** |
| 1. | Легкая атлетика | 7 | 7 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатика | 12 | 12 | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. |
| 3. | Единоборства | 6 | 6 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 4. | Баскетбол | 12 | 12 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 5. | Волейбол | 12 | 12 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 6. | Легк5ая атлетика | 7 | 7 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 7. | Лыжная подготовка | 12 | 12 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
|  | **Всего** | **68** | **68** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Вид программного материала | Количество часов  по программе | Количество часов по рабочей программе |
| 1 | **Базовая часть** | **56** | **56** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |
| 1.2  1.2.1  1.2.2 | Спортивные игры:  Баскетбол  Волейбол | 12  6  6 | 12  6  6 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 |
| 1.6 | Единоборства | 6 | 6 |
| 2 | **Вариативная часть** | **12** | **12** |
| 2.1 | Баскетбол | 6 | 6 |
| 2.2 | Волейбол | 6 | 6 |
|  | Итого | **68 час** | **68 час** |

## Базовая часть содержания программного материала уроков.

## Основы знаний, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по разделу "Основы знаний": приемы закаливания, способы саморегулирования и самоконтроля можно осваивать как на специально отведённых уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

Естественные основы знаний.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их усвоение и выполнение по объяснению.

**Культурно-исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приёмы закаливания.**

Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

**Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжные гонки**

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2м/с), при температуре не ниже -20\*С, если погода не соответствует норме - лыжная подготовка заменяется кроссовой и общефизической в спортивном зале (приложение №1).

**Элементы единоборств**

Виды единоборств, правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятиями единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий, выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

1. **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(14 час)**

**Легкоатлетические упражнения**

**Программный материал по лёгкоатлетическим упражнениям**

**На овладение техникой спринтерского бега:** низкий старт до 30 **м.**  Бег с ускорением 70-80 м. Скоростной бег до 70 м.

Бег на результат 100 м.

На овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег 2000м.

**На овладение техникой прыжка в длину.** Прыжки в длину

**На овладение техникой прыжка в высоту:** прыжки в высоту**.**

**На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность**: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча разными способами.

**На развитие выносливости**: кросс до 15 мин, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.

**На развитие скоростно-силовых способностей**: всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей.

**На развитие скоростных способностей**: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью.

**На развитие координационных способностей:** варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, метания.

**На знания о физической культуре:** влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости. Правила техники безопасности.

**На овладение организаторскими умениями:** измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия:** упражнения и простейшие программы по развитию выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

## ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (12 часов)

**Программный материал по гимнастике сэлементам акробатики**

**На освоение строевых упражнений:**  команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

**На освоение общеразвивающих упражнений с предметами:** мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5кг). Девочки: с большим мячом, палками.

**На развитие координационных способностей**: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и мячами.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости**: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**На развитие скоростно-силовых способностей**: прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

**На освоение акробатических упражнений:**мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок перед и назад, длинный кувырок, стойка на руках. Девочки: мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки назад и вперед.

**На развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером и предметами.

**На знания о физической культуре:** значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений.

**На овладение организаторскими умениями:** помощь и страховка, выполнение обязанностей командира отделения, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**Самостоятельные занятия:** упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

## БАСКЕТБОЛ (9 часов)

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На освоение ловли и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника ( в парах, тройках, квадратах, круге.)

**На освоение техники ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

**На овладение техникой броска мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после движения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника. Броски в прыжке.

**На освоение индивидуальной техники защиты**: вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).

**На освоение тактики игры**: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. 5:5 на одну корзину, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам

баскетбола.

**На развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

## ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На освоение техники приема и передач мяча:** передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передачи мяча над собой и через сетку.

**На освоение техники нижней прямой подачи:** нижняя прямая подача мяча, прием подачи.

**На освоение техники прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов ( прием, передача, удар).

**На освоение тактики игры**: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)

**На освоение техники лыжных ходов:** одновременно одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры.

На знания о физической культуре: виды лыжного спорта. Техники безопасности при занятиях

лыжной подготовкой

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2м/с), при температуре не ниже -15\*С, если погода не соответствует норме - лыжная подготовка заменяется кроссовой и общефизической в спортивном зале .

**ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (6часов)**

**На овладение техникой приемов:** стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов , приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет, упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки.

**На развитие координационных способностей:** пройденный ранее материал по приемам единоборств, подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивания в парах».

**На развитие силовых способностей**: силовые упражнения и единоборства в парах.

**На знания о физической культуре:** виды единоборств, правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятиями единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

**Самостоятельные занятия:** упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

**На овладение организаторскими способностями:** подготовка мест занятий выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

## Вариативная часть содержания программного материала уроков (18 часов)

Материалы вариативной части, связанные с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы народного образования. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

При выборе материала вариативной части предпочтение отдаю спортивным играм баскетболу и волейболу.

## БАСКЕТБОЛ (3 часов)

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На освоение ловли и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника ( в парах, тройках, квадратах, круге.)

**На освоение техники ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

**На овладение техникой броска мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после движения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника. Броски в прыжке.

**На освоение индивидуальной техники защиты**: вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).

**На освоение тактики игры**: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. 5:5 на одну корзину, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам баскетбола.

**На развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

## ВОЛЕЙБОЛ (3 часов)

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На освоение техники приема и передач мяча:** передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передачи мяча над собой и через сетку.

**На освоение техники нижней прямой подачи:** нижняя прямая подача мяча, прием подачи.

**На освоение техники прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов ( прием, передача, удар).

**На освоение тактики игры**: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учащиеся, оканчивающие восьмой класс, должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

-Особенности развития избранного вида спорта;

-Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

-Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

-Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

-Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

-Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

-Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

-Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

-Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствование физических кондиций;

-Управлять своими эмоциями , эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:**

-В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и 15 мин. (девочки).

-В метаниях на дальность и на меткость.

-В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию их четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, прыгать через скакалку.

-В подвижных играх.

-В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

-Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таблица 1).

-Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности при выполнении физических упражнений.

-Способы спортивной деятельности: участвовать в различных соревнованиях.

-Правила поведения на занятиях физической культурой.

9 класс

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Темы | Количество часов  по программе | Количество часов по рабочей программе | **Содержание воспитания** |
|  | **Базовая часть** | **84** | **84** |  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 2 | Спортивные игры: | 19 | 19 | Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта. |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. |
| 4 | Легкая атлетика | 20 | 20 | Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условия. |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 6 | Единоборства | 9 | 9 | Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. |
| 2 | **Вариативная часть** | **18** | **18** |  |
| 1 | Баскетбол | 9 | 9 | Знать правила и организацию проведения соревнований. |
| 2 | Волейбол | 9 | 9 | Знать правила и организацию проведения соревнований. |
|  | Итого | **102 час** | **102 час** |  |

## Базовая часть содержания программного материала уроков.

## Основы знаний, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по разделу "Основы знаний": приемы закаливания, способы саморегулирования и самоконтроля можно осваивать как на специально отведённых уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

Естественные основы знаний.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их усвоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

**Культурно-исторические основы.**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приёмы закаливания.**

Пользование баней.

**Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжные гонки**

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2м/с), при температуре не ниже -20\*С, если погода не соответствует норме - лыжная подготовка заменяется кроссовой и общефизической в спортивном зале.

**Элементы единоборств**

Виды единоборств, правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятиями единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий, выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

1. **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(20 часа)**
2. **Легкоатлетические упражнения**
3. **Программный материал по легкоатлетическим упражнениям**
4. **На овладение техникой спринтерского бега:** низкий старт до 30 **м.**  Бег с ускорением 70-80 м. Скоростной бег до 70 м.
5. Бег на результат 100 м.
6. На овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег 2000м.
7. **На овладение техникой прыжка в длину.** Прыжки в длину
8. **На овладение техникой прыжка в высоту:** прыжки в высоту**.**
9. **На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность**: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча разными способами.
10. **На развитие выносливости**: кросс до 15 мин, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.
11. **На развитие скоростно-силовых способностей**: всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей.
12. **На развитие скоростных способностей**: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью.
13. **На развитие координационных способностей:** варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, метания.
14. **На знания о физической культуре:** влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости. Правила техники безопасности.
15. **На овладение организаторскими умениями:** измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
16. **Самостоятельные занятия:** упражнения и простейшие программы по развитию выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

## ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 часов)

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

**На освоение строевых упражнений:** переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

**На освоение общеразвивающих упражнений с предметами:** мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5кг). Девочки: с большим мячом, палками.

**На развитие координационных способностей**: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и мячами.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости**: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**На развитие скоростно-силовых способностей**: прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

**На освоение акробатических упражнений.** Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

**На развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером и предметами.

**На знания о физической культуре:** значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений.

**На овладение организаторскими умениями:** помощь и страховка, выполнение обязанностей командира отделения, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**Самостоятельные занятия:** упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

**ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ. (9 часов)**

**На овладение техникой приемов:** стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов , приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет, упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки.

**На развитие координационных способностей:** пройденный ранее материал по приемам единоборств, подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивания в парах».

**На развитие силовых способностей**: силовые упражнения и единоборства в парах.

**На знания о физической культуре:** виды единоборств, правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятиями единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

**Самостоятельные занятия:** упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

**На овладение организаторскими способностями:** подготовка мест занятий, выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

## Вариативная часть содержания программного материала уроков (18 часов)

Материалы вариативной части, связанные с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы народного образования. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.При выборе материала вариативной части предпочтение отдаю спортивным играм баскетболу и волейболу.

## 

## БАСКЕТБОЛ (19 часов)

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На освоение ловли и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника ( в парах, тройках, квадратах, круге.)

**На освоение техники ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

**На овладение техникой броска мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после движения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника. Броски в прыжке.

**На освоение индивидуальной техники защиты**: вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).

**На освоение тактики игры**: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. 5:5 на одну корзину. нападение быстрым прорывом, взаимодействие трех игроков в нападении и защите через заслон.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам баскетбола.

**На развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На освоение ловли и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника ( в парах, тройках, квадратах, круге.)

**На освоение техники ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

**На овладение техникой броска мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после движения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника. Броски в прыжке.

**На освоение индивидуальной техники защиты**: вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).

**На освоение тактики игры**: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. 5:5 на одну корзину, нападение быстрым прорывом, взаимодействие трех игроков в нападении и защите через заслон.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам баскетбола.

**На развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

## ВОЛЕЙБОЛ (18 часов)

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На освоение техники приема и передач мяча:** передача мяча у сетки ив прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**На освоение техники нижней прямой подачи:** прием мяча отраженного сеткой, нижняя прямая подача мяча по зонам, прием подачи.

**На освоение техники прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов ( прием, передача, удар).

**На освоение тактики игры**: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На освоение техники приема и передач мяча:** передача мяча у сетки ив прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**На освоение техники нижней прямой подачи:** прием мяча отраженного сеткой, нижняя прямая подача мяча по зонам, прием подачи.

**На освоение техники прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар.

**На развитие координационных способностей**: бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метания в цель, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения.

**На закрепления техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из основных элементов ( прием, передача, удар).

**На освоение тактики игры**: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**На развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей**: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 час)

**На освоение техники лыжных ходов**: попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Игры. Эстафеты.На знания о физической культуре: виды лыжного спорта. Техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2м/с), при температуре не ниже -15\*С, если погода не соответствует норме - лыжная подготовка заменяется кроссовой и общефизической в спортивном зале (приложение №1).

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

**I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:**

1. Слушание объяснений учителя.
2. Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
3. Самостоятельная работа с учебником.
4. Работа с научно-популярной литературой.
5. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
6. Написание рефератов и докладов.
7. Решение текстовых количественных и качественных задач.
8. Выполнение заданий по разграничению понятий.
9. Систематизация учебного материала.

**II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:**

1. Наблюдение за демонстрациями учителя.
2. Просмотр учебных фильмов.
3. Анализ графиков, таблиц, схем.
4. Объяснение наблюдаемых явлений.
5. Анализ проблемных ситуаций.

**III – виды деятельности с практической (опытной) основой:**

1. Решение экспериментальных задач.
2. Работа с раздаточным материалом.
3. Сбор и классификация коллекционного материала.
4. Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных.
5. Разработка и проверка методики экспериментальной работы.
6. Проведение исследовательского эксперимента.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Основная форма занятий – урок. Формированию познавательного интереса учащихся к предмету в целом способствуют разнообразные типы уроков, фор­мы и методы проведения занятий, которые соответствуют совре­менным требованиям педагогики сотрудничества: комбинированные уроки, интегрированные уроки, уроки-викторины, урок-игра, урок-путешествие,соревнования,тестирование.

СПИСОК ЦОР

(Цифровые Образовательные Ресурсы)

https://infourok.ru

[https://ru.wikipedia.org › wiki](file:///C:\Users\Учитель\Desktop\Замулина%202018-2019гг\РП%20ШМО%202019%202020\РП%20ЗАМУЛИНА%208.10\%0dhttps:\ru.wikipedia.org%20›%20wiki%0d)

https://uchi.ru

https://edu.1sept.ru