Приложение

к образовательной программе

основного общего образования

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №30»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**на заседании МОучителей предметов здоровьесберегающего цикла, протокол от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 года № \_\_ | **СОГЛАСОВАНА**заместитель директора муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 30» \_\_\_\_\_\_Е.Е. Бокарева | **РАССМОТРЕНА**на заседании педагогического совета, протокол от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 года № \_\_ | **УТВЕРЖДЕНА**приказом муниципального обюджетного общеобразрвательного учреждения «Средняяобщеобразовательная школа № 30» от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2014 года№\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**по учебному курсу**

 **«Физическая культура»**

**для 8-9-х классов**

(базовый уровень)

Составитель:

Горбатовская Наталия Ивановна,

учитель физической культуры

2014 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 8-9 классов (далее - Рабочая программа) разработана на основе государственного стандарта основного общего образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, 2011г.).

**Цели и задачи**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздорови­тельную и спортивную деятельность.

В соответствии с этим, Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

•содействие гармоничному физическому развитию, закрепле­ние навыков правильной осанки, развитие устойчивости ор­ганизма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспи­тание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференци­рования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб­кости) способностей;

* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

 Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

 Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. В соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 17 июля 2008 г. № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области» вариативная часть планируется в виде урока-игры, соревнования, проводимого в субботнее время.

 Учебно - методический комплект включает в себя:

* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, 2011г.

 - Физическая культура: Учебник для учащихся 8 – 9 классов. Под ред. В.И.Ляха, М.: Просвещение, 2014.

Авторская программа по курсу рассчитана на 207 часов в год, 35 учебных недель в 8 классе и 34 недели в 9 классе, по 3 часа в неделю).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Четверть**  | **Количество учебных часов** | **8 класс** | **9 класс** |
| I четверть | Количество учебных часов из них: | 24 | 24 |
| - контрольный урок | 6 | 6 |
| II четверть | Количество учебных часовиз них: | 24 | 24 |
| - контрольный урок | 5 | 5 |
| III четверть | Количество учебных часов из них: | 30 | 30 |
| - контрольный урок | 3 | 3 |
| IV четверть | Количество учебных часовиз них: | 27 | 24 |
| - контрольный урок | 6 | 6 |
| год | Количество учебных часовиз них: | 105 | 102 |
| - контрольный урок | 20 | 20 |

 В настоящем тематическом планировании сформировано содержание основных форм физической культуры, составляющих систему физического воспитания в общеобразовательной школе, и направлено на выполнение федерального компонента государственного стандарта по физической культуре. В связи с изменениями в федеральном компоненте государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ № 164 от 3 июня 2008г.) учебный материал разделов «Лыжная подготовка» из-за отсутствия условий для преподавания заменяется на изучение материала «Кроссовой подготовки» раздела «Легкая атлетика» и планируется в осенний и весенний периоды. В связи с отсутствием материальной базы для изучения в полном объеме раздела «Элементы единоборств» изучаются только в той части, которая не требует специального борцовского покрытия.

 В 8 классе вариативная часть увеличивается до 35 часов, в 9 до 34 часов и проводится в форме урока-игры, соревнования, проводимого в субботнее время, с содержанием изучаемых разделов программы, что соответствует количеству учебных недель (в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 17 июля 2008 г. № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

 Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков. Так же в процессе уроков проводится мониторинг двигательной подготовленности обучающихся.

 Рабочая программа ориентирует деятельность учителя на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Материал программы способствует творческому применению учащимися полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укреп­ления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга.

Основной формой текущего контроля знаний, умений навыков учащихся является сдача контрольных нормативов.

Формы организации учебного процесса:

8 класс- сдача контрольных нормативов, тестирование уровня физической подготовленности учащихся, контроль теоретических знаний, контроль техники выполнения.

9 класс- сдача контрольных нормативов, тестирование уровня физической подготовленности учащихся, контроль теоретических знаний, контроль техники выполнения.

Кроме этого осуществляется три вида контроля: входной, рубежный, итоговый

**Требования к уровню подготовки учащихся 8-9 классов**

#  В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

# Знать:

* основы истории развития физической культуры в России;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей 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;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* особенности развития избранного вида спорта;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения 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, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:** технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их 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 совершенствования 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:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности  | Физические упражнения  | Мальчики  | Девочки |
| Скоростные  | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (сек)  | 9,2 | 10.2 |
| Силовые  | Лазанье по канату на расстояние 6 м (сек Прыжок в длину с места, см  | 12180 | 165 |
| К выносливости  | Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км  | 8 мин 50 с.16 мин 30 с | 10 мин 20 с.21 мин. |
| К координации  | Последовательное выполнение пяти кувырков кувырков, сек Бросок малого мяча  в стандартную мишень, м  | 10,012,0 | 14.0 |
| Бросок малого мяча в стандартную мишень, м. | 12,0 | 10.0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в рав­номерном темпе бегать до 20 мин (мальчики); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту спо­собом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением рит­ма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов раз­бега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движу­щейся цели с 10—12 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через коз­ла в длину (мальчики); комбинацию дви­жений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), со­стоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки впе­ред и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (маль­чики).

*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, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самосто­ятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коорди­нации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

 *Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревнова­нии по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; уча­ствовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

 *Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопаснос­ти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Программный материала | Количество часов в год |
| 8 класс | 9 класс |
| 1. | *Базовая часть* | 70 | 70 |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2. | Спортивные игры  | 20 | 20 |
| 1.3. | Элементы единоборств | 9 | 9 |
| 1.4. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 |
| 1.5. | Лёгкая атлетика | 27 | 27 |
| 2. | *Вариативная часть* | 35 | 32 |
| 2.1. | Региональный, школьный компонент |  |  |
|  | *Всего часов:* | 105 | 102 |

**Содержание программы учебного курса**

**Основы знаний 8 класс (в процессе уроков)**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, раз­вития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Ес­тественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физичес­кую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных ак­тов. Значение нервной системы в управлении движениями и ре­гуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

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

Социально-психологические основы. Основы обучения и само­обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направравленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнении, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий

 в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физически­ми упражнениями, контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникнове­ния и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учи­теля на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья уча­щихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в па­рильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной мас­сы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других ан­тропометрических показателей. Приемы самоконтроля физичес­ких нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координа­ционной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Практическая часть 8 класс**

|  |
| --- |
| **Спортивные игры (20 часов)** |
| **Баскетбол**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 (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  |
| На освоение ловли и пе­редач мяча. | Ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, 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 ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. |
| На овладение техникой бросков мяча. | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. То же с пассивным противодействием. |
| На освоение индивиду­альной тех­ники защиты. | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. |
| На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей. | Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. |
| На закрепле­ние техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоении тактики игры. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |
| На овладение игрой и ком­плексное раз­витие психо­моторных спо­собностей. | Игра по упрощенным правилам баскетбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |
| **Волейбол**На овладение техникой пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |
| На освоение техники при­ема и пере­дач мяча. | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. |
| На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей. | Игра по упрощенным правилам волейбола.Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. |
| На развитие координаци­онных спо­собностей. | Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные уп­ражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| На развитие выносливос­ти. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом  |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча. |
| На освое­ние техники нижней прямой по­дачи. | Нижняя прямая подача. Приём подачи. |
| На освоение техники пря­мого напада­ющего удара. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей. | Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.  |
| На закреп­ление техни­ки переме­щений, вла­дения мячом и развитие координаци­онных спо­собностей. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение тактики иг­ры. | Тактика свободного нападения.Позиционное нападение с измене­ния позиций игроков. |
| **Вариативная часть на материале спортивных игр (12 часов)** |
| Региональный компонент: на развитие физических качеств, на формирование двигательных навыков.\*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Подвижные игры, конкурсы, праздники:, «Салки мячом», «Чувство времени», «Кто больше», «Круговая охота», «Запрещенное движение», «Чья команда сделает больше передач», «Встречная гонка мячей», «Пятнашки в парах», «Гонка мячей», «Десять ударов с передачей», «Салки в парах», «Двоечки», «Пятерочки», «Перестрелка», «Сумей выбить», «Сумей вырвать», «Перехвати мяч», «Преследование мячом», «Борьба за мяч», «Челночный бег», «Скоростные передачи», «Встречная гонка мячей», «Командные салки», «Гонка мячей над головой».  |
| На знания о физической культуре.\*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями.\*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные задания.\*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. |
| **Региональный компонент. Лапта (15 часов)** |
| На освоение техники игры | Удар битой сверху, снизу, с боку . Спринтерский бег. Остановка шагом. Увертывание в движении: «стрела», «тихий выход», «прятки». Повороты на носках (на двух ногах) с мячом в руках и без мяча. Броски (сверху) стоя, хватом на три пальца. Ловля на среднем уровне. Подбор мяча, катящегося к игроку. Подвижные игры: «Школа мяча», «Мяч в сетку», «Передал-садись!», «Рывок мячом», «Метко в цель» |
| На освоение тактики игры бьющей команды | Ложный удар. Выбор момента перебежки. Игра капитана: очередность удара. Тактика одиночных, групповых, командных перебежек. Подвижные игры: «Быстро и ловко», «Кто самый ловкий?», «Догони партнера», «Мяч за черту» |
| На освоение тактики игры водящей команды | Броски в город. Групповые взаимодействия без перемещения игроков. Расположение игроков в поле в момент удара 3-2-1. «Возврат», «охота», «Все на одного»Подвижные игры: «Подбивший мяч», «Увертка», «Свечи», эстафеты, «Кто вперед?» |
| На комплексное развитие физических качеств, на формирование двигательных навыков. | Подвижные игры, конкурсы, праздники: «Круговая лапта», «Салки мячом», «Кто больше», «Круговая охота», «Чья команда сделает больше передач», «Встречная гонка мячей», «Пятнашки в парах», «Гонка мячей», «Салки в парах», «Перестрелка», «Глазомер», «Сумей выбить», «Перехвати мяч», «Преследование мячом», «Челночный бег», «Скоростные передачи», «Удочка», «Командные салки» |
| На знания о физическойкультуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или брос­ка; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл иг­ры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми |
| На овладе­ние органи­заторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведе­ния игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способнос­тей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |
| **Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)** |
| На освоение строевых упражнений | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево  |
| На освоениеобщеразвивающих 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), тренажёрами, эспандерамиДевочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажёрами |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; сед боком на нижней жерди, соскок |
| На освоение опорных прыжков | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 - 115см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см) |
| На освоение акробатических упражнений | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; стойка на голове и рукахДевочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад  |
| 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, брусьях, перекладине, гим­настическом козле и коне. Акробатические упражне­ния. Прыжки с пружинного гимнастического мости­ка в глубину  |
| На развитие силовых спо­собностей и силовой вы­носливости  | Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами |
| На развитие скоростно-силовых спо­собностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стен­ке. Упражнения с предметами |
| **Вариативная часть на материале гимнастики (8 часов)** |
| Региональный компонент: на развитие физических качеств, на формирование двигательных навыков. | Подвижные игры, конкурсы, праздники: «Лабиринт», «Класс, смирно!», «Вьюны», «Прыжки в обруч», «Не урони палку», «Ползуны», «Поднимание монет», «Челнок», «Чехарда», «Пронеси палку под ногами», «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Скакуны», «Оседлай коня», «Рыбаки и рыбки», «Борьба в цепи»; встречные, линейные, круговые эстафеты Полоса препятствий с использованием висов, упоров, лазания, перелезаний, Полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования |
| 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 мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; 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 снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки |
| **Легкая атлетика (27 часов)** |
| На овладение техникой спринтерско­го бега  | Низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе до 20 мин (мальчики), до 15 мин (девочки) Бег на 2000 м.(мальчики), 1500 м.(девочки)  |
| На овладение техникой прыжка в длину  | Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега  |
| На овладение техникой прыжка в высоту  | Прыжки в высоту с 7—9 ша­гов разбега  |
| На овладе­ние техни­кой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание тен­нисного мяча на даль­ность отскока от стены м места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонталь­ную и верти­кальную цель (lxl м) девочки с расстояния -12—14 м, юноши до16м. Метание мяча весом 150г. на дальность с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на даль­ность и заданное расстояниеБросок набивно­го мяча (2 кг) двумя руками из-за различных И.П. с места; с шага; с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх |
| На развитие выносливос­ти | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых спо­собностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возра­стных и половых особенностей |
| На развитиескоростныхспособностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками). Линейные эстафеты с бегом и прыжками, Линейные эстафеты с метанием мяча в парах из различных исходных положений руки |
| Игры на материале легкой атлетики на развитие физических качеств, на формирование двигательных навыков. | Подвижные игры: «Салки мячом», «Старт с преследованием», «Салки парные», «Голова и хвост», «Быстро по местам», «Вызов номеров»«Встречные эстафеты с мячом», линейные эстафеты с бегом и прыжками, «Челнок», эстафеты с преодолением препятствий, метанием мяча в горизонтальную цель, встречные эстафеты с бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий, «Подвижная цель», «Перестрелка малым мячом», круговая тренировка. |
| На знания офизическойкультуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических уп­ражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направ­ленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |
| На овладе­ние органи­заторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведе­ния занятий. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способнос­тей и выносливости. Организация и проведение подвижных игр, соревнований по видам легкой атлетики. Правила самоконтроля |
| Кроссовая подготовка. На освоение техники кроссового бега  | Бег в гору и под гору. Смешанное передвижение до 3-3,5 км (М) до 2-2,5 км (Д). Кросс 2 км. Соревнования по кроссу с целью подготовки к сдаче норм комплекса ГТО |
| На развитие общей выносливости | Медленный бег по слабопересечённой местности 4 км (М), 3км (Д)Преодоление полосы препятствий шагом (переступая и наступая), прыжком в шаге, многоскоками.Преодоление полосы препятствий |
| Вариативная часть.Региональный компонент: на развитие физических качеств, на формирование двигательных навыков. | Подвижные игры, эстафеты, конкурсы: Эстафеты с лыжными палками, «Бег по ориентирам», «Встречные эстафеты», «Салки простые», «Салки с выручкой», «Футбол на снегу», «Рывок за мячом», «Гонки с выбыванием», «Команда быстроногих», «Эстафеты» по пересеченной местности , «Регби», «Биатлон», «Керлинг», «Наперегонки с мячом», «Охотники и утки», «Догнать-обогнать», «Наступление» |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Виды кроссового бега. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом. Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. |
| **Элементы единоборств (9 часов)** |
| На овладение техники приёмов. | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. |
| На развитие координационных способностей. | Пройденный материал по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», и т.п. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Силовые упражнения и единоборства в парах. |
| На знания о физической культуре. | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. |
| На овладение организаторскими способностями. | Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. |
| **Итого: 105 часов**  |

**Основы знаний 9 класс (в процессе уроков)**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, раз­вития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Ес­тественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физичес­кую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных ак­тов. Значение нервной системы в управлении движениями и ре­гуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

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

Социально-психологические основы. Основы обучения и само­обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направравленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнении, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий

 в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физически­ми упражнениями, контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникнове­ния и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учи­теля на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья уча­щихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в па­рильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной мас­сы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других ан­тропометрических показателей. Приемы самоконтроля физичес­ких нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координа­ционной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Практическая часть 9 класс**

|  |
| --- |
| **Наименование разделов (кол-во часов)** |
| **Спортивные игры (20 часов)** |
| **Баскетбол**.На освоение техники перемещений, владения мячом.  | Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком. Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и передач мяча. | Ловля и передача 2мя от груди и 1ой от плеча, на месте и в движении, с сопротивлением защитника |
| На освоение техники ведения мяча. | Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления и скорости |
| На овладение техникой бросков мяча. | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,80м, в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке |
| На освоение индивиду­альной тех­ники защиты. | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча |
| На освоение техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей. | Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок |
| На освоение тактики игры. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4, 5:5 на 1 корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) через взаимодействие трех игроков, заслон. Взаимодействие «тройка», «малая восьмерка |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| **Волейбол.**На овладениетехникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойка игрока. Перемещение в стоек приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники при­ема и пере­дач мяча | Передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели |
| На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по правилам волейбола |
| На освое­ние техники нижней прямой по­дачи | Прием мяча, отраженного сеткой. Ниж­няя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки |
| На освоение техники пря­мого напада­ющего удара | Прямой нападающий удар при встречных передачах. |
| На закрепле­ние техники владения мячом и разви­тие координационных способностей  | Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар |
| На освоение тактики игры | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите |
| **Вариативная часть на материале спортивных игр (12 часов)** |
| Региональный компонент: на развитие физических качеств, на формирование двигательных навыков.\*Для всех спортивных игр. | Подвижные игры, конкурсы, праздники:, «Салки мячом», «Чувство времени», «Кто больше», «Круговая охота», «Запрещенное движение», «Чья команда сделает больше передач», «Встречная гонка мячей», «Пятнашки в парах», «Гонка мячей», «Десять ударов с передачей», «Салки в парах», «Двоечки», «Пятерочки», «Перестрелка», «Сумей выбить», «Сумей вырвать», «Перехвати мяч», «Преследование мячом», «Борьба за мяч», «Челночный бег», «Скоростные передачи», «Встречная гонка мячей», «Командные салки», «Гонка мячей над головой».  |
| На знания о физической культуре.\*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями.\*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные задания.\*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. |
| **Региональный компонент. Лапта** **(17 часов)** |
| На овладениетехникой пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвиженийОстановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши) |
| На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча | Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар на дальность.Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками |
| На освоение техники броска и ловли мяча | Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа.Варианты бросков и ловли мяча |
| На овладение техникой пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение техники за­щитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |
| На освоение тактики иг­ры | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правиламИзменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника |
| На развитие координаци­онных спо­собностей\*Материал относится ко всем спор­тивным играм | \*Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |
| На развитие выносливости | \*Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | \*Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различныхи.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом |
| На знания о физической культуре | \*Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия. Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | \*Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подго­товка мест для проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | \*Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми |
| **Легкая атлетика (27 часов)** |
| На овладение техникой спринтерского бега | Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат на 100 м  |
| На овладение техникой дли­тельного бега | Бег в равномерном и переменном темпе до 20мин (мальчики), до 15 мин (девочки).Бег на 2000 м |
| На овладение техникой прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега |
| На овладение техникой метания в цель и на дальность | Метание теннисного мяча и мяча150 г с места на дальность, с 4-5бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (мальчики до 18м, девочки -12-14м). Бросок набивного мяча (мальчики 3кг., девочки-2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с двух-четырех шагов вперед-вверх  |
| На развитие выносливости | Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг |
| На развитие ско­ростных способ­ностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ус­корением, с максимальной скоростью |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на даль­ность (обеими руками). |
| Кроссовая подготовка.На освоение техники кроссового бега | Вбегание и сбегание по склону. Смена направления бега на дистанции. Смешанное передвижение. Медленный бег в равномерном темпе. Кроссовый бег до 3 км б/в, 2км/мин  |
| На знания о фи­зической культуре | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки при занятиях кроссом. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссом в зимнее время. Первая по­мощь при травмах и обморожениях |
| Региональный компонент: на развитие физических качеств, на формирование двигательных навыков. | Подвижные игры: «Салки мячом», «Старт с преследованием», «Салки парные», «Голова и хвост», «Быстро по местам», «Вызов номеров»«Встречные эстафеты с мячом», линейные эстафеты с бегом и прыжками, «Челнок», эстафеты с преодолением препятствий, метанием мяча в горизонтальную цель, встречные эстафеты с бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий, «Подвижная цель», «Перестрелка малым мячом», круговая тренировка. |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах. Правила сорев­нований |
| 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 развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены  |
|  **Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)** |
| На освоение строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четы­ре, по восемь в движении |
| На освоение общеразви­вающих упражне­ний без предметов | Сочетание различных положений и движе­ний рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки |
| На освоение общеразви­вающих упражне­ний с предметами | С набивными мячами, ганте­лями (3-5 кг), с эс­пандерами. Комбинации упраж­нений с обручами, ска­калкой, большими мячами |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь |
| На освоение опорных прыжков | М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высо­той 115см) Д: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)  |
| На освоение акробатических упражнений | М: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Д: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед |
| На развитие координационных способностей | ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатичес­кие упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений |
| 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 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |
| **Вариативная часть на материале раздела «Гимнастика» (3 часа)** |
| На развитие физических качеств, на формирование двигательных навыков. | Подвижные игры, конкурсы, праздники: «Лабиринт», «Класс, смирно!», «Вьюны», «Прыжки в обруч», «Не урони палку», «Ползуны», «Поднимание монет», «Челнок», «Чехарда», «Пронеси палку под ногами», «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Скакуны», «Оседлай коня», «Рыбаки и рыбки», «Борьба в цепи»; встречные, линейные, круговые эстафеты Полоса препятствий с использованием висов, упоров, лазания, перелезаний, Полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования. |
| 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, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки |
| **Элементы единоборств (9 часов)** |
| На освоение техники владения приёмами. | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. |
| На развитие координационных способностей. | Пройденный материал по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», и т.п. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Силовые упражнения и единоборства в парах. |
| На знания о физической культуре. | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. |
| На совершенствование организаторских умений. | Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. |
| Самостоятельные занятия. | Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. |
| **Итого: 102 часа** |

**Формы и средства контроля**

 **Оценка знаний учащихся по предмету «Физическая культура»**

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы

**Оценка двигательных умений и навыков**

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, нечётко.При проведении промежуточной аттестации учащихся учитывать результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июля 2014 года № 08-88 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы по физической культуре для учеников 8-го класса** |
| **№****п/п** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30м (сек) | 5,8 | 5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,6 | 5.1 |
| 2 | Бег 60м (сек) | 10,5 | 9,7 | 8,8 | 10.7 | 10,2 | 9,7 |
| 3 | Челночный бег 3х10м (сек) | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 9,7 | 9,2 | 8,6 |
| 4 | Бег 1000м (мин) | 4,40 | 4.10 | 3,40 | 5.20 | 4,50 | 4,20 |
| 5 | Бег 2000м (мин) | 11.40,0 | 10.40,0 | 10.00,0 | 13.50,0 | 12.40,0 | 11.00,0 |
| 6 | Бег на выносливость (мин) | 13 | 15 | 17 | 12 | 14 | 15 |
| 7 | Прыжки в длину с места (см) | 160 | 195 | 210 | 145 | 175 | 185 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега (см) | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 360 |
| 9 | Прыжки в высоту с разбега (см) | 105 | 120 | 130 | 95 | 105 | 115 |
| 10 | Метание мяча на дальность (м) | 28 | 37 | 41 | 17 | 21 | 26 |
| 11 | Вис на согнутых руках (сек) | 12 | 20 | 33 | 2 | 8 | 16 |
| 12 | Подтягивания в висе (м-ки)В висе стоя (д-ки) (кол-во раз) | 6 | 7 | 9 | 5 | 14 | 17 |
| 13 | Сгибание рук в упоре лёжа (раз) | 15 | 22 | 29 | 4 | 7 | 10 |
| 14 | Наклон вперёд (см) | 2 | 7 | 11 | 5 | 11 | 18 |
| 15 | Поднимание туловища (1 мин) | 35 | 46 | 57 | 31 | 39 | 43 |
| 16 | Прыжки со скакалкой (1 мин) | 80 | 105 | 115 | 120 | 135 | 145 |

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы по физической культуре для учеников 9-го класса** |
| **№****п/п** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30м (сек) | 5,6 | 5,0 | 4,6 | 6,0 | 5,5 | 5,0 |
| 2 | Бег 60м (сек) | 10,0 | 9,2 | 8,4 | 10.4 | 10,0 | 9,4 |
| 3 | Челночный бег 3х10м (сек) | 8,7 | 8,2 | 7,7 | 9,5 | 9,0 | 8,5 |
| 4 | Бег 1000м (мин) | 4,30 | 4.00 | 3,30 | 5.10 | 4,40 | 4,10 |
| 5 | Бег 2000м (мин) | 11.00 | 10.00  | 9.20 | 13.00 | 12.00 | 10.20 |
| 6 | Бег на выносливость (мин) | 14 | 16 | 18 | 13 | 15 | 16 |
| 7 | Прыжки в длину с места (см) | 170 | 205 | 220 | 155 | 180 | 190 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега (см) | 330 | 380 | 430 | 290 | 330 | 370 |
| 9 | Прыжки в высоту с разбега (см) | 110 | 125 | 130 | 100 | 110 | 115 |
| 10 | Метание мяча на дальность (м) | 31 | 38 | 43 | 18 | 23 | 27 |
| 11 | Вис на согнутых руках (сек) | 15 | 18 | 32 | 5 | 16 | 24 |
| 12 | Подтягивания в висе (м-ки)В висе стоя (д-ки) (кол-во раз) | 7 | 8 | 10 | 5 | 12 | 16 |
| 13 | Сгибание рук в упоре лёжа (раз) | 16 | 23 | 30 | 4 | 8 | 12 |
| 14 | Наклон вперёд (см) | 3 | 9 | 12 | 6 | 12 | 18 |
| 15 | Поднимание туловища (1 мин) | 42 | 50 | 55 | 27 | 35 | 40 |
| 16 | Прыжки со скакалкой (1 мин) | 90 | 110 | 120 | 125 | 140 | 150 |

**Перечень учебно-методических средств обучения**

**Литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование книгопечатной продукции** | **Количество**  | **Обеспеченность %** |
| **Основная учебная литература** |
| **1** | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение 2011г. | **1** | **100** |
| **2** | Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 классов, автор М.Я. Виленский. М.: Просвещение, 2006г. | **По количеству учащихся** | **100** |
| **Дополнительная учебная литература** |
| **1** | Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 классы. Методическое пособие. Коджаспиров Ю.Г., М.: Дрофа, 2003 г. | **1** | **100** |
| **2** | Я учусь играть в футбол. Энциклопедия юного футболиста. Лукашин Ю.С., М.: ООО Лабирин Пресс. 2004 г. | **1** | **100** |
| **3** | Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр. Методические рекомендации для учителей физической культуры. Никифоров А.А. Белгород.; 2008 г. | **1** | **100** |
| **4** | Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Баландин Г.А. М.; Издательство Советский спорт. 2002 г. | **1** | **100** |

**Оборудование и приборы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения**  | **Количество** | **% обеспечения** |
| **Технические средства обучения** |
|  | Сканер | **1** | **100%** |
|  | Принтер лазерный | **1** | **100%** |
|  | Цифровая фотокамера | **1** | **100%** |
| **Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование** |
|  | Стенки гимнастические | **16** | **100%** |
|  | Маты гимнастические | **24** | **100%** |
|  | Скамейки гимнастические | **28** | **100%** |
|  | Канат для лазания с механизмом крепления | **2** | **100%** |
|  | Бревно гимнастическое напольное | **1** | **100%** |
|  | Перекладина | **1** | **50%** |
|  | Козёл гимнастический | **2** | **100%** |
|  | Конь гимнастический | **1** | **100%** |
|  | Палки гимнастические | **25** | **100%** |
|  | Мост гимнастический | **2** | **100%** |
|  | Коврик гимнастический | **25** | **100%** |
|  | Мяч набивной | **8** | **90 %** |
|  | Мяч малый теннисный | **30** | **100%** |
|  | Скакалка гимнастическая | **25** | **100%** |
|  | Обручи гимнастические 90-95 см. | **25** | **100%** |
| **Лёгкая атлетика** |
|  | Планка для прыжков в высоту | **1** | **100%** |
|  | Стойка для прыжков в высоту | **2** | **100%** |
|  | Оборудование полосы препятствий | **1**  | **100%** |
|  | Лента финишная | **1** | **100%** |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | **2** | **100%** |
|  | Рулетка измерительная | **1** | **100%** |
|  | Номера нагрудные | **10** | **100%** |
|  | Флажки разные | **10** | **100%** |
| **Подвижные и спортивные игры** |
|  | Мячи футбольные | **15** | **80%** |
|  | Мячи волейбольные | **15** | **80%** |
|  | Мячи баскетбольные | **12** | **78%** |
|  | Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой | **8** | **100%** |
|  | Сетка для переноса мячей | **1** | **100%** |
|  | Насосы | **1** | **100%** |
|  | Сетка волейбольная | **2** | **100%** |
|  | Стойки волейбольные | **2** | **100%** |
|  | Ворота для мини - футбола | **1** | **100%** |
| **Туризм** |
|  | Палатки туристские | **5** | **100%** |
|  | Рюкзаки туристские | **6** | **100%** |
|  | Спальные мешки | **12** | **100%** |
| **Дополнительный инвентарь** |
|  | Канат для перетягивания | **1** | **100%** |
|  | Измеритель высоты сетки | **1** | **100%** |
|  | Доска показателей счета игры | **1** | **100%** |
|  | Стойки для обводки | **1** | **100%** |
|  | Ворота для игры в ручной мяч | **1** | **100%** |
|  | Биты для лапты | **5** | **80%** |
| **Спортивный зал** |
| **1** | Спортивный зал игровой | **1 – 576 кв.м.** | **100%** |
| **2** | Спортивный зал легкоатлетический  | **1 – 25 кв. м.** | **100%** |
| **3** | Кабинет учителя | **1- 9 кв.м.** |  |
| **5** | Подсобное помещение для хранения инвентаря | **1** | **100%** |
| **Средства доврачебной помощи:**  |
| **1** | Аптечка медицинская | **1** | **100%** |
| **Пришкольный стадион (площадка)** |
| **1** | Легкоатлетические дорожки | **30, 60, 100 и 500м** | **100%** |
| **2** | Сектор для прыжков в длину | **3х30м** | **100%** |
| **3** | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | **2000 кв. м** | **100%** |
| **4** | Площадка игровая баскетбольная | **345 кв.м.** | **100%** |
| **5** | Гимнастический городок | **1** | **100%** |
| **6** | Полоса препятствий | **1** | **100%** |