Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Большой Самовец

Грязинского муниципального района Липецкой области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **«Рассмотрено»**на заседании МОРуководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Козлова С.В.Протокол от 30.08.2018г №1 |  **«Рассмотрено»**на заседании МСРуководитель МС\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.ГолышкинаПротокол от 30.08.2018г №1 |  **«Утверждаю»**Директор МБОУ СОШ с. Большой Самовец\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Ю. ФедерякинПриказ от 31.08.2018 г. №105 |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «физическая культура»**

(наименование учебного предмета (курса)

**(приложение к ООП ООО)**

**9 класс**

**(ФК ГОС)**

 **на 2018-2019 учебный год**

(срок реализации программы)

Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую программу:

Шуклова В.И.

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с *нормативными правовыми актами и методическими документами федерального уровня*:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

– Федеральным компонентом государственных образовательных стандартов общего образования (Утвержден приказом Министерства образования Российской Федерации от 15 марта 2004 г. № 1089);

- *правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами МБОУ СОШ с.Б.Самовец Грязинского района* (далее – ОО);

 – Уставом ОО;

 - Учебным планом ОО;

 – Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ СОШ *с.Б.Самовец Грязинского района*;

 – Положением об индивидуальном учете результатов освоения обучающимися образовательных программ в ОО и поощрений обучающихся в ОО;

 – Положением о внутренней системе оценки качества образования;

 – Положением о формах обучения МБОУ СОШ *с.Б.Самовец Грязинского района*;

Главной ***целью***изучения физической культуры в 5-9 классах является создание основы реализации личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять оптимальный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, умения бережно относится к здоровью, всестороннего психофизического развития, определения эффективных способов организации здорового образа жизни.

***Задачи:***

1.​ укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

2.​ развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;

3.​ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специально-подготовительной и коррегирующей направленностью;

4.​ воспитаниеустойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

5.​ освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

6.​ создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма;

7.​ приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга.

**Описание места предмета в учебном плане.**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе

В7 - 8 классах количество уроков составляет  105 часов из расчета 3 часа в неделю.

В 9 классе количество уроков составляет 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

**УМК учителя:** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.

 «Физическая культура». Учебник для учащихся 5-7 классов ОУ под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение 2012 г.

 Поурочные разработки по физкультуре. 5 - 9 классы. В.И. Ковалько. 2012 г. «Физкультура в школе».

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

**УМК обучающегося:** «Физическая культура». Учебник для учащихся 5-7 классов ОУ под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение 2012 г.

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы, а также климато-географических особенностей.

В отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять раздел «Лыжная подготовка» на двигательную активность на свежем воздухе.

В объем уроков по физической культуре во всех классах выделяется время для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**8 класс (105 часов, 3 часа в неделю)**

Знания о физической культуре (4 часа)

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Нормативы и ступени.

**Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. **Подготовка к занятиям физическойкультурой.**

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование (101 час)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

*Лазание по канату в три приема.*

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры (36 часов)**

**Баскетбол (8 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-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;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Футбол (6 часов)**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- Удар по катящемуся мячу

-Совершенствование техники ведения;

- Совершенствование техники ударов по воротам;

Игра в мини-футбол.

**Волейбол (18 час)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Гандбол (4 часа)**

* Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.
* Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.
* Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча.
* Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении.
* Передачи мяча левой и правой рукой с опоры.
* Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.
* Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам.
* Ловля мяча двумя руками в прыжке.
* Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу.
* Броски по воротам с левого угла, правого угла.
* Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача.
* Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении.
* Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.
* Взаимодействие в четверках, пятерках.
* Игра в гандбол.

**Плавание (2 часа)**

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.

- Правила соревнований, правила судейства.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

**Упражнения с культурно- этнической направленностью. Элементы техники национальных видов спорта (3 часа)**

Перебежки, осаливание. Русская лапта: удар битой по мячу; ловля мяча с лёта; броски мяча по движущейся цели.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

**(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**9 класс (102 часа, 3 часа в неделю)**

Знания о физической культуре (6 часов)

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Нормативы и ступени.

**Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. **Подготовка к занятиям физическойкультурой.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование (96 часов)**

 ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине* (мальчики)

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Лазание по канату в три приема.*

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры (36 часов)**

**Баскетбол (8 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-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;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (18 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Футбол (4 часов)**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- Удар по катящемуся мячу

-Совершенствование техники ведения;

- Совершенствование техники ударов по воротам;

Игра в мини-футбол.

**Гандбол (4 часа)**

* Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.
* Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.
* Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча.
* Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении.
* Передачи мяча левой и правой рукой с опоры.
* Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.
* Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам.
* Ловля мяча двумя руками в прыжке.
* Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу.
* Броски по воротам с левого угла, правого угла.
* Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача.
* Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении.
* Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.
* Взаимодействие в четверках, пятерках.
* Игра в гандбол.

**Плавание (2 часа)**

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.

- Правила соревнований, правила судейства.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов).**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Упражнения с культурно- этнической направленностью. Элементы техники национальных видов спорта (3 часа)**

Перебежки, осаливание. Русская лапта: удар битой по мячу; ловля мяча с лёта; броски мяча по движущейся цели.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

**(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | Наименование разделов, тем | **Количество часов** | **Планируемые образовательные результаты**  | **Корректировка часов** |
| **классы** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **4** | **4** | **4** | **4** | **6** | Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;  разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта |  |
| **II** | **Легкая атлетика** | **28** | **28** | **28** | **28** | **28** | Знание истории развития легкой атлетики, выдающихся спортсменов, рекордные результаты в различных дисциплинах. Умение описывать е и выполнять технические требований, выявлять и исправлять типичные ошибки. Выполнение заданий за минимальное время. Проявление максимального темпа движений. Умение организовывать и проводить эстафеты. Соблюдение правил безопасного поведения. Проявление целеустремленности. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.Знание сущности оздоровительного и тренировочного эффекта бега. Определение значения выполняемых упражнений. Проявление настойчивости, и упорства. Выполнение заданий до конца, преодолевая утомление. Уметь определять ЧСС, знать ее показатели при различной мощности работы. Фиксирование результатов и определение динамики развития способности.Описание и выполнение технических требований, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения. Применение способов контрольных измерений. Организация и проведения подвижных игр и соревнований.Знание правил поведения и безопасности. Описание и выполнение технических требований, выявление типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями Проявление скоростно-силовых и координационных способностей. Применение способов контрольных измерений. Сдача контрольных нормативов. Выполнение действий индивидуально и в парах. |  |
| **III** | **Спортивные игры**  | **36** | **36** | **36** | **36** | **34** | выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; |  |
| **1.** | **Баскетбол**  | **14** | **14** | **14** | **14** | **18** |  |
| **2.** | **Волейбол**  | **12** | **12** | **12** | **12** | **18** | выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; |  |
| **3.** | **Футбол**  | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; |  |
| **3.5** | **Гандбол** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | Следитьза правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений. Знать и уметь выполнятьупражнения с мячом. Осваиватьтехнику простых (базовых) элементов защиты. Знать основные (базовые) элементы техники вратаря. Осваивать технико-тактические приёмы гандбола и уметь их применять в игровой деятельности. Уметьобщаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). Знать основные правила предупреждения травматизма. |  |
| **IV** | **Гимнастика** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | Точное и своевременное выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в соответствии с заданными параметрами. Взаимодействие в группе. Использование соответствующей формы одежды и обуви. Знание истории развития гимнастики, выдающихся спортсменов, олимпийские дисциплины в гимнастике. Умение отбирать и описывать (в письменной и устной форме) упражнений с учетом соответствия форме проявления координационных способностей. Выполнение действий индивидуально и в группах, под руководством товарищей по классу и самостоятельно. Выполнение роли проводящего упражнений. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Умение оказывать страховку и помощь. Уметь определять значение выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: Смело и решительно выполнять трудные упражнения. Умение подбирать правильную форму одежды. Участие в показательных выступлениях. Выразительность, красота движений. Умение объяснить практическое значение упражнений. Умение демонстрировать высокое качество действий в условиях высокого напряжения сил. Умение выполнять обязанности командира отделения. Умение устанавливать и убирать снаряды и инвентарь.  |  |
| **V** | **Лыжная подготовка**  | **12** | **12** | **12** | **12** | **10** | Знание видов лыжного спорта. Знание истории развития лыжного спорта, выдающихся спортсменов в различных дисциплинах. Умение сохранять равномерную скорость при прохождений дистанции. Умение проявлять максимальную скорость на отрезках. Умение подбирать одежду в соответствии с погодными условиями. Знание приемов выбора лыжного инвентаря. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов |  |
| **VI****VII** | **Плавание****Лапта** | **2****3** | **2****3** | **2****3** | **2****3** | **2****3** | иметь представление о технике выполнения основных способов плавания, правилах соревнований по плаванию |  |
| выполнять основные технические действия и приемы игры в лапту в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; |  |
|  | **Итого:** | **105** | **105** | **105** | **105** | **102** |  |  |

**Приложение**

**Календарно-тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **дата** | **Корректировка часов** |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Нормативы и ступени. | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика (14 часов)** |
| 2 | Низкий старт до 30 м | 1 |  |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 70 м | 1 |  |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |  |
| 5 | Высокий старт | 1 |  |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |  |  |  |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |  |  |  |
| 8 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |  |  |  |
| 9 | Челночный бег | 1 |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |
| 13 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 |  |  |  |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |  |  |  |
| **Волейбол (12 часов)** |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |  |  |  |
| 17 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |  |  |  |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 |  |  |  |
| 19 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |
| 20 | Передача над собой во встречных колоннах | 2 |  |  |  |
| 21 |  |  |  |
| 22 | Отбивание кулаком через сетку | 2 |  |  |  |
| 23 |  |  |  |
| 24 | Нижняя прямая подача | 2 |  |  |  |
| 25 |  |  |  |
| 26 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 |  |  |  |
| 27 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 28 | Всестороннее гармоническое физическое развитие. | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | 1 |  |  |  |
| 30 | Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. | 1 |  |  |  |
| 31 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики)."Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки) | 2 |  |  |  |
| 32 |  |  |  |
| 33 | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики). | 2 |  |  |  |
| 34 |  |  |  |
| 35 | Акробатическая комбинация | 3 |  |  |  |
| 36 |  |  |  |
| 37 |  |  |  |
| 38 | Ритмическая гимнастика | 2 |  |  |  |
| 39 |  |  |  |
| 40 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | 3 |  |  |  |
| 41 |  |  |  |
| 42 |  |  |  |
| 43 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики)Передвижения ходьбой, приставными шагамиПовороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | 3 |  |  |  |
| 44 |  |  |  |
| 45 |  |  |  |
| 46 | Лазание по канату в три приема. | 3 |  |  |  |
| 47 |  |  |  |
| 48 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 49 | Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (Лыжные гонки) (12 часов)** |
| 50 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 2 |  |  |  |
| 51 |  |  |  |
| 52 | Коньковый ход | 3 |  |  |  |
| 53 |  |  |  |
| 54 |  |  |  |
| 55 | Торможение и поворот "плугом" | 2 |  |  |  |
| 56 |  |  |  |
| 57 | Подвижные игры на свежем воздухе | 2 |  |  |  |
| 58 |  |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах до 4,5 км | 3 |  |  |  |
| 60 |  |  |  |
| 61 |  |  |  |
| **Волейбол (6 часов)** |
| 62 | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |  |  |  |
| 63 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 |  |  |  |
| 64 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |
| 65 | Передача над собой во встречных колоннах | 1 |  |  |  |
| 66 | Отбивание кулаком через сетку | 1 |  |  |  |
| 67 | Нижняя прямая подача | 1 |  |  |  |
| **Плавание (2 часа)** |
| 68 | Правила техники безопасности на занятиях плавание. | 1 |  |  |  |
| 69 | Правила соревнований, правила судейства | 1 |  |  |  |
| **Баскетбол (5 часов)** |
| 70 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |  |  |  |
| 71 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |  |
| 72 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |  |
| 73 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |  |  |  |
| 74 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |
|  **Гандбол (4 часа)** |
| 75 | Стойки и перемещение гандболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами в сторону (закрепление) | 1 |  |  |  |
| 76 | Передачи в движении | 1 |  |  |  |
| 77 | Техника владения мячом | 1 |  |  |  |
| 78 | Техника удара  | 1 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 79 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | 1 |  |  |  |
| **Баскетбол (3 час)** |
| 80 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 2 |  |  |  |
| 81 |  |  |  |
| 82 | Штрафной бросок | 1 |  |  |  |
| **Футбол (6 часов)** |
| 83 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |  |  |  |
| 84 | Удар по катящемуся мячу. | 1 |  |  |  |
| 85 | Совершенствование техники ведения. | 1 |  |  |  |
| 86 | Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 |  |  |  |
| 87 | Игра в мини-футбол. | 1 |  |  |  |
| 88 | Игра в мини-футбол. | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика (14 часов)** |
| 89 | Низкий старт до 30 м | 1 |  |  |  |
| 90 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |  |  |  |
| 91 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |  |
| 92 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |  |  |  |
| 93 | Кроссовый бег | 1 |  |  |  |
| 94 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |  |  |  |
| 95 | Челночный бег | 1 |  |  |  |
| 96 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 |  |  |  |
| 97 |  |  |  |
| 98 |  |  |  |
| 99 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 |  |  |  |
| 100 | Метание малого мяча на дальность | 2 |  |  |  |
| 101 |  |  |  |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |  |  |  |
| **Лапта (3 часа)** |
| 103 | Перебежки, осаливание | 1 |  |  |  |
| 104 | Удар битой по мячу | 1 |  |  |  |
| 105 | Ловля и броски мяча | 1 |  |  |  |

**Приложение**

**Календарно - тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **дата** | **Корректировка часов** |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 1 | Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).  | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика (14 часов)** |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |  |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 70 м | 1 |  |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |  |
| 5 | Высокий старт | 1 |  |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |  |  |  |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |  |  |  |
| 8 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |  |  |  |
| 9 | Челночный бег | 1 |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |
| 13 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 |  |  |  |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |  |  |  |
| **Волейбол (12 часов)** |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |  |  |  |
| 17 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |  |  |  |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 2 |  |  |  |
| 19 |  |  |  |
| 20 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |
| 21 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 |  |  |  |
| 22 | Отбивание кулаком через сетку | 1 |  |  |  |
| 23 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 |  |  |  |
| 24 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |  |  |  |
| 25 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 |  |  |  |
| 26 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 |  |  |  |
| 27 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (2 час)** |
| 28 | Адаптивная физическая культура. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Нормативы и ступени. | 1 |  |  |  |
| 29 | Профессионально-приклад­ная физическая подготовка | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** |
| 30 | Построение и перестроение на месте. | 1 |  |  |  |
| 31 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | 1 |  |  |  |
| 32 | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики)."Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | 2 |  |  |  |
| 33 |  |  |  |
| 34 | Кувырок вперед и назад (мальчики и девочки)Длинный кувырок с трех шагов (мальчики). | 2 |  |  |  |
| 35 |  |  |  |
| 36 | Акробатическая комбинация | 3 |  |  |  |
| 37 |  |  |  |
| 38 |  |  |  |
| 39 | Ритмическая гимнастика  | 2 |  |  |  |
| 40 |  |  |  |
| 41 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | 3 |  |  |  |
| 42 |  |  |  |
| 43 |  |  |  |
| 44 | Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).Передвижения ходьбой, приставными шагамиПовороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | 3 |  |  |  |
| 45 |  |  |  |
| 46 |  |  |  |
| 47 |  Лазание по канату в три приема.  | 3 |  |  |  |
| 48 |  |  |  |
| 49 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 50 | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов)** |
| 51 | Попеременный четырехшажный ход | 2 |  |  |  |
| 52 |  |  |  |
| 53 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 2 |  |  |  |
| 54 |  |  |  |
| 55 | Преодоление контруклонов | 2 |  |  |  |
| 56 |  |  |  |
| 57 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 2 |  |  |  |
| 58 |  |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах до 5 км | 2 |  |  |  |
| 60 |  |  |  |

**Волейбол (6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 |  |  |  |
| 62 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |
| 63 | Прием мяча отраженного сеткой. Отбивание кулаком через сетку | 1 |  |  |  |
| 64 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 |  |  |  |
| 65 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |  |  |  |
| 66 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 |  |  |  |
| **Плавание (2часа)** |
| 67 | Правила техники безопасности на занятиях плаванием. | 1 |  |  |  |
| 68 | Правила соревнований, правила судейства. | 1 |  |  |  |
| **Баскетбол (3 часа)** |
| 69 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |  |  |  |
| 70 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |  |
| 71 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |  |
| **Гандбол (4 часа)** |
| 72 | Стойки и перемещения. Броски мяча с позиции. | 1 |  |  |  |
| 73 | Тактические действия в игре. | 1 |  |  |  |
| 74 | Передача мяча в движении. Обманные движения. | 1 |  |  |  |
| 75 | Игра в гандбол. | 1 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** |
| 76 | Проведение банных процедур | 1 |  |  |  |
| 77 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | 1 |  |  |  |
| **Баскетбол (5 часов)** |  |
| 78 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |  |  |  |
| 79 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |  |
| 80 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 2 |  |  |  |
| 81 |  |  |  |
| 82 | Штрафной бросок | 1 |  |  |  |
| **Футбол (4 часа)** |  |
| 83 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 |  |  |  |
| 84 |  Удар по катящемуся мячу | 1 |  |  |  |
| 85 | Совершенствование техники ведения | 1 |  |  |  |
| 86 | Совершенствование техники ударов по воротам. Игра в мини-футбол. | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика (14 часов)** |
| 87 | Низкий старт до 30 м | 1 |  |  |  |
| 88 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |  |  |  |
| 89 | Скоростной бег до 70 м | 1 |  |  |  |
| 90 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |  |
| 91 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |  |  |  |
| 92 | Кроссовый бег | 1 |  |  |  |
| 93 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |  |  |  |
| 94 | Челночный бег | 1 |  |  |  |
| 95 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 |  |  |  |
| 96 |  |  |  |
| 97 |  |  |  |
| 98 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 |  |  |  |
| 99 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |
| 100 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |  |  |  |
| **Лапта (2 часа)** |
| 101 | Перебежки, осаливание | 1 |  |  |  |
| 102 | Удар битой по мячу. Ловля и броски | 1 |  |  |  |