****

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре (базовый уровень), Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; Положение о ВФСК ГТО (Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г. № 540); • Требования при выполнении нормативов ГТО (приказ Минспорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575)

. Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

 - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности.

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.

-освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физ.упр.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

 Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка 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;

выработка 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.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

* Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
* Направленность на реализацию принципа вариативности
* Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
* Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

**Цели учебной программы.**

 **Целью обучения** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

**Задачи учебной программы.**

* Расширение двигательного опыта
* Совершенствование функциональных возможностей организма
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
* Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
* Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с V по IX классы.

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* Историческое развитие физической культуры в России.
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
* Возрастные особенности развития физических качеств.
* Психо - функциональные особенности собственного организма.
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
* Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Перечень учебно-методического обеспечения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Спортивный инвентарь, оборудование | количество |
| 1 | Мячи волейбольные | 2 шт.  |
| 2 | Мячи баскетбольные | 15 шт. |
| 3 | Мячи футбольные | 3 шт. |
| 4 | Скакалки | 10 шт. |
| 5 | Лыжи на ботинках | 30 пар |
| 6 | Лыжные ботинки | 30 пар |
| 7 | Маты | 7 шт. |
| 8 | Гранаты | 10 шт. |
| 9 | Мячи для метания | 3 шт. |
| 10 | Щиты и кольца баскетбольные | 6 шт.  |
| 11 | Стенка гимнастическая | 6 пролётов |
| 12 | Гири 24 -16 | 2-2шт. |
| 13 | Волейбольная сетка | 2 шт. |
| 14 | Рулетка измерительная | 1 шт. |

**Список рекомендуемой литературы для учителя**

1. *Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
5. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
6. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

 **Список рекомендуемой литературы для учащихся**

1. *.Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
3. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
5. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная дисциплина | Класс | Программа, кем и когда рекомендована | Тип программы  | Количество часов в неделю, общее кол-во часов | Базовый учебник | Методическое обеспечение | Дидактическое обеспечение |
| Физическая культура | 8-9 | Программа по физической культуре для общеобразовательных учреждений (1-11 классы). Авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич., «Просвещение» , 2006 год. | Государственная | 3 часа в неделю, всего 102ч. | Авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич., 8-9 классы.«Физическая культура» | 1.«Поурочные планы по физической культуре 5-9кл.» по учебнику  | 1.И.А.Гуревич«300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию2.В.Д.Палыга«Гимнастика» |

Календарно – тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тип урока | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовки | дом. Работа | Кол-воЧасов | Раздел. Тема урока   | Дата проведения |
|  | план | факт |
| 1 | Вводныйурок | Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места. | Знать причины травматизма и предупреждения их.  | Прыжки на скакалке 10 мин. | 16 | ***Легкая атлетика.***Инструктаж по охране труда на уроке по легкой атлетике. Комплекс ОФП |  |  |
| 2-3 | Смешанный | Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра. Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (У). Упражнения с набивными мячами. | Правильно выполнять технику высокого старта. | Бег 1км |  | бег 60мПрыжковые упражнения. |  |  |
| 4-5 | Смешанный | Скоростной бег до 40 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью.  Бег 60 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину | Развитие выносливости. | Приседания 30р |  | Бег 10 минут. Бег 60 метров. Прыжки в длину c места. |  |  |
| 6-7 | Смешанный | . Челночный бег 3´10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия). Челночный бег 3x10. Бег с препятствиями. | Двигательные умения и навыки, основные ТТД в л/а | Подтягивание:Ю- МАХ кол-во разНизкая перекладина: Д- МАХ кол-во раз |  | Бег 60м. Прыжки в длину с разбега.Челночный бег 3\*10 |  |  |
| 8-9 | Контрольный | Броски и точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. | Физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация, скорость). | Прыжки в длину с места |  | Бег60м. Метание мяча 150гр. Подтягивание.  |  |  |
| 10 - 11 | Смешанный  | Перешагивание и прыжки через препятствие. Скорость и объем легкоатлетических упражнений. Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м. | Физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация, скорость | Метание мяча в цель с 6-8 метров. |  | Попеременный бег 150 метров через ходьбу. |  |  |
| 12 | Контрольный | Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность | Физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация, скорость | Приседания 30р |  | Кросс 2000 м |  |  |
| 13 | Контрольный | Бег 60 м. Прыжки в высоту перешагиванием. Подвижная игра. | Двигательные умения и навыки, основные ТТД в л/а | Прыжки на месте |  | Бег. Сгибание, разгибание туловища в положение лежа на спине |  |  |
| 14 | Контрольный | Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | Двигательные умения и навыки, основные ТТД в л/а | Прыжки через препятствие |  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. |  |  |
| 15 | Контрольный  | Бег 60 м (У). Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания. Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности. | Физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация, скорость | Прыжки на скакалке |  | Кросс 3000м |  |  |
| 16 | Смешанный  | Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в высоту (У). Измерение результатов. Подвижная игра на внимание. | Физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация, скорость | Ускорение30 метров 4 раза |  | Бег 10 мин. Метание мяча  |  |  |
|  |  |  |  |  | 21 | ***Баскетбол***  |  |  |
| 1 (17) | Вводныйурок | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/о). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках. | Знать причины травматизма и предупреждения их.  | Прыжки на месте |  | Инструктаж по охране труда во время занятий баскетболом. |  |  |
| 2 -3 (18-19) | Смешанный | Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх | Прыжки через препятствие |  | Остановка двумя шагами и прыжкомЛовля и передача мяча на месте и в движении. |  |  |
| 4(20) | Смешанный | Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх | Прыжки на скакалке |  | Ведение мяча в низкой стойке на месте.Учебная игра . |  |  |
| 5-6(21-22) | Смешанный | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх | Ускорение30 метров 4 раза |  | Ведение мячаВырывание и выбивание мяча.  |  |  |
| 7(23-24) | Контрольный | Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча.  | ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх | Сгибание разгибание рук в упоре лежа |  | Броски мячаВырывание и выбивание мячаИгра 3\*3 |  |  |
| 8-9(25-26) | Смешанный | Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх | Сгибание разгибание туловище |  | Тактические действия.Учебная игра |  |  |
| 10-11(27-28) | Смешанный | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча.  | ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх | Прыжки на скакалке 10 мин. |  | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  |  |
| 12(29) | Смешанный | . Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра | ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх  | Бег 1км |  | 3-х очковый бросок.Учебная игра. |  |  |
| 13 (30) | Смешанный | Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх  | Приседания 30р |  | Совершенствование взаимодействий двух игроков «Отдай мяч и выйди» |  |  |
| 14(31) | Смешанный | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания. | Соблюдать порядок и безопасность, гигиенические нормы. | Подтягивание:Ю- МАХ кол-во разНизкая перекладина: Д- МАХ кол-во раз |  | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  |  |  |
| 15 -16 (32-33) | Смешанный | Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Выполнять правила игры Двигательные действия и навыкиТ.Т.Д. | Прыжки в длину с места |  | Тактика защиты. 3-х очковый бросок. |  |  |
|  17-18 (34-35) | Смешанный | Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка. | Т.Т.Д. | Метание мяча в цель с 6-8 метров. |  | Круговая тренировка.Учебная игра |  |  |
|  19-20(36-37) | Контрольный | Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков Учебная игра, по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги.  | Правила игры в б/б | Прыжки на скакалке 10 мин. |  | Контрольные игры. Судейство учащимися. |  |  |
| 21(38) | Контрольный  | Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Правила игры в б/б | Бег 1км |  | Учебная игра. |  |  |
|  |  |  |  |  | 12 | **Гимнастика** |  |  |
| 1 (39) | Вводный урок | . Теоретические сведения.Техника безопасности на уроках гимнастики. основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ без предметов.Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице. | Знать причины травматизма и предупреждения их | Прыжки через препятствие |  | Инструктаж по технике безопасности. Страховка и помощь во время занятий.Строевые упражнения. |  |  |
| 2-3(40-41) | Смешанный | ОРУ без предметов, перестроение из колонны по два. Кувырок вперед и назад. Лазанье по канату. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов. | Двигательные действия и навыки | Прыжки на скакалке |  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.Кувырок вперед и назад. |  |  |
| 4-5 (42-43) | Смешанный | Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий.Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице. | Двигательные умения. | Ускорение30 метров 4 раза |  | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. |  |  |
| 6-7(44-45) | Смешанный | Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами: набивной мяч, большой мяч.Выполнение обязанностей командира отделения. | Двигательные умения | Сгибание разгибание рук в упоре лежа |  | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью, «колесо». |  |  |
| 8-9(46-47) | Смешанный | Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки). Составление простейших комбинаций. | Двигательные умения | Сгибание разгибание туловище |  |  Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках. Акробатические соединения |  |  |
| 10-11(48-49) | Смешанный | Упражнения с гантелями (М), с палками (Д). Упражнения на гимнастических снарядах. Сочетание положений рук с маховыми движениями ногой, с поворотами, с ходьбой.Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висе и из виса лежа.Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У). | Двигательные умения | Прыжки на скакалке 10 мин. |  | Опорный прыжок с разбега. Наклон из положения стоя. |  |  |
| 12(50) | Смешанный | Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа. Работа по станциям. | Двигательные умения | Бег 1км |  | Поднимание ног из положения сед. Прыжок прогнувшись. Стойка на одной ноге. |  |  |
|  |  |  |  |  | 3 | **Плавание**  |  |  |
| 1(51) | Вводный урок | Описать технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. Применять плавательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдать правила безопасности | лекция | Прыжки в длину с места |  | Совершенствование навыков плава­ния. Способы освобождения от захватов то­нущего. Толкание и буксировка плы­вущего предмета. Способы транспор­тировки пострадавшего в воде, виды плавания. |  |  |
| 2(52) | Урок изучения нового материала | Применять разученные упражнения для развития выносливости | лекция | Метание мяча в цель с 6-8 метров. |  | Изучение, закрепление, совершенствование двигательных спо­собностей и выносливости, виды плавания |  |  |
| 3(53) | Урок закрепления | Применять разученные упражнения для разви­тия координационных способностей | лекция | прыжки на скакалке. |  | Обучение, закрепление, совершенствование координацион­ных способностей, виды плавания. |  |  |
|  |  |  |  |  | 18 | **Лыжная подготовка** |  |  |
| 1(54) | Вводный урок | Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах.Попеременный двухшажный ход.Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки Уметь оказывать помощь при обморожениях и травмах  | Сгибание разгибание туловище |  | Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой.  |  |  |
| 3-4 (55-56) | Урок закрепления | Теоретические сведения.Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км. | Двигательные умения | Прыжки на скакалке 10 мин. |  | Одновременный двухшажный ход |  |  |
| 5-6 (57-58) | Урок закрепления | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | Координационные способности | Бег 1км |  | Бесшажный ход |  |  |
| 7-8 (59-60) | Урок закрепления | Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. Подъем «полуелочкой». | Двигательные умения. | Приседания 30р |  | Прохождение дистанции 1.5 км Подъем «елочкой».  |  |  |
| 9-10 (61-62) | Смешанный | Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. Торможение и повороты переступанием | Двигательные умения | Подтягивание:Ю- МАХ кол-во разНизкая перекладина: Д- МАХ кол-во раз |  | Прохождение дистанции 2 км Торможение и поворот упором |  |  |
| 11-12(63-64) | Смешанный | Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. | Координационные способности. | Прыжки в длину с места |  | Прохождение дистанции 2 км Одновременный двухшажный и бесшажный ход |  |  |
| 13-14 (65-66) | Контрольный | . Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | Двигательные умения | Метание мяча в цель с 6-8 метров. |  | Прохождение дистанции 2 км |  |  |
| 15-16(67-68) | Контрольный | Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 3 км. | координационные способности | Прыжки на скакалке |  | Торможение «плугом»Подъём «ёлочкой»Прохождение дистанции на результат Д-3 км.Ю-5км. |  |  |
| 17-18 (69-70) | Урок закрепления | Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. | Двигательные умения | Прыжки на месте |  | Коньковый ходЛыжные гонки – 5 км.  |  |  |
|  |  |  |  |  | 3 | **Единоборства** |  |  |
| 1(71) | Вводный.  | Описывать технику выполнения приёмов в еди­ноборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­лять и устранять характерные ошибки в процес­се освоения.Применять упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единобор­ствах, соблюдать правила техники безопасности | лекция | Сгибание разгибание рук в упоре лежа |  | **.** 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 |  |  |
| 2(72) | изучения нового материала | Применять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей | лекция | Сгибание разгибание туловище |  | Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры. |  |  |
| 3(73) | изучения нового материала | Применять освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости | лекция | Прыжки на скакалке 10 мин. |  | Силовые упражнения и единоборства в парах |  |  |
|  |  |  |  |  | 18 | **Волейбол** |  |  |
| 1 (74) | Вводный. | Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой.  | Знать правила поведения на уроках волейболаЗнать основные правила игры в волейболе. | Метание мяча в цель с 6-8 метров. |  | Инструктаж по охране труда при занятиях волейболом. Верхняя передача мяча в парах. |  |  |
| 2-3 (75-76) | Смешанный | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры. | Координационные способности. | Бег 1,5 км |  | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. |  |  |
| 4-5(77-78) | Смешанный | Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). | Знать правила игр | Прыжки на месте |  | Передача мяча над собой и через сетку. Учебная игра. |  |  |
| 6-7 (79-80) | Смешанный | Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра. | Владеть мячом и взаимодействовать сигроками на площадке | Прыжки через препятствие |  | Нижняя прямая подача Нападающий удар. |  |  |
| 8-9 (81-82) | Смешанный | Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра. | Основные ТТД в волейболе. | Прыжки на скакалке |  | Верхние передачи мяча в парах Верхняя прямая подача  |  |  |
| 10(83) | Смешанный | Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. | Двигательные умения. | Ускорение30 метров 4 раза |  | Верхние передачи мяча Учебная игра. |  |  |
| 11 (84) | Смешанный | Прием мяча у сетки. Подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов. | Основные Т.Т.Д. в волейболе  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа |  | Верхние передачи мяча. Прием мяча с подачи. |  |  |
| 12(85) | Смешанный | Прямой нападающий удар. Подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе. Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У). | Основные Т.Т.Д. в волейболе | Сгибание разгибание туловище |  | Игра по упрощенным правилам волейбола |  |  |
| 13(86) | Смешанный | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра. | Основные Т.Т.Д. в волейболе  | Прыжки на скакалке 10 мин. |  | Варианты блокирования.Игра в неравных составах. |  |  |
| 14(87) | Смешанный | Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе. | Основные ТТД в волейболе | Бег 1км |  | Тактические действия игроков |  |  |
| 15-16(88-89) | Смешанный | Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). Игра «Звонкий мяч». Помощь в судействе. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. Судейство | Основные ТТД в волейболе. | Приседания 30р |  | Приёма и передач мяча .Двусторонняя игра. |  |  |
| 17-18(90-91) | Смешанный | Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра. | Владеть мячом и взаимодействовать сигроками на площадке.Основные ТТД в волейболе | Подтягивание:Ю- МАХ кол-во разНизкая перекладина: Д- МАХ кол-во раз |  | Игра и игровые взаимодействия |  |  |
|  |  |  |  |  | **11** | **Легкая атлетика** |  |  |
| 1(90) | Вводный. | Перешагивание и прыжки через препятствие. Скорость и объем легкоатлетических упражнений. Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м. | Выполнять правила безопасного поведения на уроках л. А | Метание мяча в цель с 6-8 метров. |  | ***Легкая атлетика.***Инструктаж по охране труда. Бег 9 мин |  |  |
| 2-3(91-92) | Контрольный  | Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность | Овладеть техникой метания |  |  | бег 30 м, 60м |  |  |
| 4-5(93-94) | Смешанный | Бег 60 м. Прыжки в высоту перешагиванием. Подвижная игра. | Овладеть техникой метания | Прыжки на месте |  | Бег 10 минут. Бег 60 метров. Прыжки в длину c места. |  |  |
| 6-7 (95-96) | Смешанный | Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | Развитие выносливости | Прыжки через препятствие |  | Кросс 2000 м |  |  |
| 8-9(97-98) | Смешанный | Бег 60 м (У). Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания. Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности. | Основные ТТД в л/а  | Прыжки на скакалке |  | Бег60м. Метание мяча 150гр.. Подтягивание. |  |  |
| 10-11(99-100) | Смешанный | Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в высоту (У). Измерение результатов. Подвижная игра на внимание. | Двигательные умения и навыки | Ускорение30 метров 4 раза |  | Попеременный бег 150 метров через ходьбу. |  |  |
| 12(101) | Контрольный  | Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра. Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (У). Упражнения с набивными мячами. | Физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация, скорость | Метание мяча в цель с 6-8 метров. |  | Кросс 3000 м |  |  |
| 13(102) | Смешанный | Скоростной бег до 40 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью.  Бег 60 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину | Двигательные умения и навыки, основные ТТД в л/а | Прыжки на скакалке |  | Бег. Сгибание, разгибание туловища в положение лежа на спине Челночный бег 3\*10м |  |  |
| 102 |  |  |  |  | 102 |  |  |  |

**Примерное содержание занятий 8—9 КЛАССЫ**

*Группы общей физической подготовки*

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения; бег на лыжах и коньках; спортивные и подвижный игры, элементы единоборств и др.

**Гимнастика.** Девушки: опорный прыжок согнув ноги; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, пово­рот в сторону, два кувырка вперёд, прыжок вверх прогнувшись; равновесие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; «полушпагат»;. Юноши: опорный прыжок — углом махом одной и толчком другой (конь в ши­рину, высота 115 см); акробатика — стойка на руках, переворот боком, кувырок вперёд и назад, стойка на голове и на руках силой.

**Лёгкая атлетика.** Бег 60, 100, 1500, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; мета­ние мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

**Баскетбол.** Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направ­ления движения; броски мяча одной и двумя руками разны­ми способами с места и в движении; защитные действия про­тив игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые так­тические действия; двусторонняя игра.

**Волейбол.** Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой напа­дающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

**Лыжные гонки.** Одновременный одношажный и бесшаж­ный ходы; попеременный двухшажный ход; пробегание дис­танции до 5 км; спуски и подъёмы в гору; преодоление прос­тейших препятствий

Приложение1.

Учебные нормативы 9 **класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики |  Девочки  |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 9.20 | 10.00 | 11.00 | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| 3 | Прыжок в длину  с разбега (см) | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| 4 | Метание малого мяча 150 г | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 5 | Ходьба на лыжах 3км | 17.30 | 18.00 | 19.00 | 19.30 | 20.00 | 21.30 |
| 6 | Кросс 3000 м (мин.,сек.) | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 7 | Метание набивного мяча | 695 | 530 | 430 | 545 | 445 | 385 |
| 8 | Наклон вперёд сидя (см) | +11 | +9 | +6 | +16 | +14 | +11 |
| 9 | Прыжки через скакалку | 120 | 115 | 110 | 130 | 90 | 60 |
| 10 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.9 | 10.2 | 10.5 | 10.4 | 10.8 | 11 |
| 11 | Поднимание туловища | 50 | 45 | 35 | 35 | 25 | 20 |
| 12 | Подтягивание в висе (раз) | 10 | 8 | 7 | 15 | 9 | 4 |
| 13 | Прыжок в длину с места | 200 | 180 | 160 | 180 | 160 | 140 |