**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 8-9 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО ЧОУ Школы «Экология и Диалектика» на 2015-2020 г.г. в соответствии с ФКГОС ООО.

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлено на достижение следующей **цели -** формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**8 КЛАСС**

**знать/понимать:**

* особенности оздоровительных систем физического воспитания;
* понятия индивидуальное физическое развитие и физическая подготовленность;
* режим физической нагрузки при занятиях спортом и следить за его соблюдением;

**уметь:**

* выполнять жизненно важные двигательные умения (ходьба, бег, прыжки, лазанья и т.д.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* осуществления самоконтроля за состоянием организма;
* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;
* профилактики психического и физического утомления.

**9 КЛАСС**

**знать/понимать:**

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* историю и развитие спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, роль и место физической культуры в организации здорового образа жизни;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* основы организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**уметь:**

* выполнять разнообразные физические упражнения различной функциональной направленности, технические действия базовых видов спорта;
* проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
* 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 с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

**применять:***приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
* предупреждения конфликтных ситуаций во время совместных занятий физической культурой и спортом;
* поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;
* профилактики психического и физического утомления.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**8 КЛАСС:**

**Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Олимпийские игры современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

**Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнения (технических ошибок).

**Раздел 3. Физическое совершенствование (102 часа)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

 **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающейся направленностью:**

**Легкая атлетика (21 час)**

*Техника спринтерского бега.* Высокий старт; низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 100м;

*Техника длительного бега.*

*Техника прыжка в длину.* Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега;

*Техника прыжка в высоту.* Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега;

*Техника метания мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера;

*Развитие скоростных способностей.* Эстафеты, старты из различных положений.

**Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

*Висы и упоры.* Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из виса лежа;

*Опорные прыжки:* мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину), девочки: прыжок боком с поворотом на 90\* (конь в ширину);

*Акробатические упражнения:* мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад;

*На развитие координационных способностей.* Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

*Лазанье.* Лазанье по канату.

**Спортивные игры (45 часов)**

**Баскетбол (22 часов)**

*Техника передвижений, остановок, стоек.* Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

*Ловля и передача 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).

*Техника ведения мяча.* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

*Техника бросков мяча.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.

*Индивидуальная техника защиты:* Перехват мяча.

*Тактические действия.* Позиционное нападение и личная защита; взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

**Волейбол (23 часа)**

*Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

*Техника приема и передач мяча.* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

*Техника нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача. Прием подачи.

*Техника прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Тактические приемы игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Лыжная подготовка (12 часов)**

*Техника лыжных ходов.*

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».

**Элементы единоборств (6 часов)**

*Техника приемов.* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения в парах.

**9 КЛАСС:**

**Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

Спортивная подготовка.

Основные этапы развития физической культуры в России.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

**Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, организация досуга средствами физической культуры. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел 3. Физическое совершенствование (99 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающейся направленностью:**

**Легкая атлетика (21 час)**

*Техника спринтерского бега.* Низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м ; бег на результат 100м ;

*Техника длительного бега.*

*Техника прыжка в длину.* Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега;

*Техника прыжка в высоту.* Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега;

*Техника метания мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера;

*Развитие скоростных способностей.* Эстафеты, старты из различных положений.

**Гимнастика с основами акробатики (19 часов)**

*Висы и упоры.* Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из виса лежа;

*Опорные прыжки:* мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину), девочки: прыжок боком (конь в ширину);

*Акробатические упражнения:* мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед;

*На развитие координационных способностей.* Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

*Лазанье.* Лазанье по канату.

**Спортивные игры (47 часов)**

**Баскетбол (23 часа)**

*Техника передвижений, остановок, стоек.* Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

*Ловля и передача 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).

*Техника ведения мяча.* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

*Техника бросков мяча.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Индивидуальная техника защиты.* Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

*Тактические действия.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом; Позиционное нападение и личная защита; взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»; взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Волейбол (24 часа)**

*Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

*Техника приема и передач мяча.* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

*Техника нижней прямой подачи.* Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки;

*Техника прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар при встречных передачах;

*Тактические приемы игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Лыжная подготовка (12 часов)**

*Техника лыжных ходов.*

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 КЛАСС:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата****план/факт** | **Тема**  | **Корректировка** |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование****Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающейся направленностью****Легкая атлетика (12 часов)** |
| 1/1 |  | **Спринтерский бег**Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон |  |
| 2/2 |  | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. *Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.* |  |
| 3/3 |  | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег.  |  |
| 4/4 |  | Эстафетный бег.*Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.* |  |
| 5/1 |  | **Прыжок в длину с разбега**Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Челночный бег |  |
| 6/2 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Элементы техники. Челночный бег |  |
| 7/3 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. *Развитие скоростно-силовых качеств.* |  |
| 8/4 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов |  |
| 9/1 |  | **Метание мяча, на дальность**Метание мяча в горизонтальную цель |  |
| 10/2 |  | Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники |  |
| 11/3 |  | Метание мяча на дальность на заданное расстояние с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения |  |
| 12/4 |  | Метание мяча на дальность |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол (22 часа)** |
| 13/1 |  | **Стойка игрока, перемещения**Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  |
| 14/2 |  | Остановка двумя шагами и прыжком |  |
| 15/1 |  | **Ведение мяча**Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий |  |
| 16/2 |  | Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий |  |
| 17/3 |  |  Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий |  |
| 18/1 |  | **Передача мяча**Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола |  |
| 19/2 |  | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола |  |
| 20/3 |  | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола; передача мяча при встречном движении |  |
| 21/1 |  | **Бросок мяча**Бросок мяча одной рукой от головы в движении.**Тип:** закрепления и совершенствования изученного |  |
| 22/2 |  | Бросок мяча одной рукой от головы в движении |  |
| 23/3 |  | Бросок мяча одной рукой от головы в движении |  |
| 24/4 |  | Штрафной бросок |  |
| 25/5 |  | Штрафной бросок |  |
| 26/6 |  | Штрафной бросок |  |
| 27/1 |  | **Технико-тактические действия**Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников |  |
| 28/2 |  | Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников |  |
| 29/3 |  | Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников |  |
| 30/4 |  |  Индивидуальные тактические действия в защите: личная защита |  |
| 31/5 |  | Индивидуальные тактические действия в защите: личная защита |  |
| 32/6 |  | Учебно-тренировочные игры |  |
| 33/7 |  | Учебно-тренировочные игры |  |
| 34/8 |  | Учебно-тренировочные игры |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)** |
| 35/1 |  | **Висы и упоры**Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. М: передвижения в висе; Д: смешанные висы; *Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.***Тип:** комбинированный |  |
| 36/2 |  | Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.*Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения* |  |
| 37/1 |  | **Акробатика**Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене |  |
| 38/2 |  | Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене |  |
| 39/3 |  | Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене |  |
| 40/4 |  | Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега |  |
| 41/5 |  | Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега |  |
| 42/6 |  | Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега |  |
| 43/7 |  | Акробатическое соединение: из 4-5 элементов |  |
| 44/1 |  | **Упражнения в равновесии**Упражнения на бревне: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок с бревна |  |
| 45/2 |  | Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне.**Тип:** применения знаний и умений |  |
| 46/3 |  | Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне |  |
| 47/1 |  | **Лазанье по канату**Лазанье по канату с помощью ног на скорость |  |
| 48/2 |  | Лазанье по канату с помощью ног на скорость |  |
| 49/3 |  | Лазанье по канату на скорость.*Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.* |  |
| 50/1 |  | **Опорный прыжок**М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (конь в ширину, высота 110 см) с поворотом на 90\* |  |
| 51/2 |  | М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (конь в ширину, высота 110 см) с поворотом на 90\* |  |
| 52/3 |  | М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (конь в ширину, высота 110 см) с поворотом на 90\* |  |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** |
| 53/1 |  | **Виды лыжных ходов**Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант |  |
| 54/2 |  | Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант |  |
| 55/3 |  | Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант |  |
| 56/4 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные |  |
| 57/5 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные |  |
| 58/1 |  | Торможение поворот, «плугом» |  |
| 59/2 |  | Торможение поворот, «плугом» |  |
| 60/3 |  | Торможение поворот, «плугом» |  |
| 61/1 |  | **Передвижение на лыжах**Передвижение на лыжах |  |
| 62/2 |  | Передвижение на лыжах до 5 км |  |
| 63/3 |  |  Передвижение на лыжах до 5 км |  |
| 64/4 |  | Передвижение на лыжах до 4,5 км |  |
| **Спортивные игры. Волейбол (23 часа)** |
| 65/1 |  | **Стойки и перемещения**Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  |
| 66/2 |  | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  |
| 67/1 |  | **Прием и передача мяча**Отбивание мяча кулаком у сетки |  |
| 68/2 |  | Отбивание мяча кулаком у сетки |  |
| 69/3 |  | Отбивание мяча кулаком у сетки |  |
| 70/4 |  | Прием мяча, отраженного сеткой |  |
| 71/5 |  | Передача двумя руками сверху |  |
| 72/6 |  | Передача двумя руками сверху |  |
| 73/7 |  | Передача двумя руками сверху |  |
| 74/8 |  | Передача двумя руками сверху |  |
| 75/1 |  | **Подача мяча**Нижняя прямая подача |  |
| 76/2 |  | Нижняя прямая подача |  |
| 77/3 |  | Верхняя прямая подача |  |
| 78/4 |  | Верхняя прямая подача |  |
| 79/1 |  | **Прямой нападающий удар**Прямой нападающий удар при встречных передачах |  |
| 80/2 |  |  Прямой нападающий удар при встречных передачах |  |
| 81/3 |  | Прямой нападающий удар при встречных передачах |  |
| 82/1 |  | **Технико-тактические действия игроков**Игра в нападении в зоне 3 |  |
| 83/2 |  |  Игра в нападении в зоне 3 |  |
| 84/3 |  | Игра в нападении в зоне 3 |  |
| 85/4 |  | Учебно-тренировочные игры |  |
| 86/5 |  | Учебно-тренировочные игры |  |
| 87/6 |  | Учебно-тренировочные игры |  |
| **Элементы единоборств (6 часов)** |
| 88/1 |  | **Захваты**Захваты рук и туловища |  |
| 89/2 |  | Работа в парах: захваты |  |
| 90/3 |  | Освобождения от захватов |  |
| 91/4 |  | Освобождения от захватов |  |
| 92/5 |  | Приемы борьбы за выгодное положение |  |
| 93/6 |  | Приемы борьбы за выгодное положение |  |
| **Легкая атлетика (9 часов)** |
| 94/1 |  | **Прыжок длину с разбега**Прыжок в длину с разбега способом «ножницы» |  |
| 95/2 |  | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Элементы техники |  |
| 96/3 |  | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Совершенствование техники выполнения |  |
| 97/1 |  | **Прыжок в высоту с разбега**Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».**Тип:** изучение нового материала |  |
| 98/2 |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Элементы техники |  |
| 99/3 |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Элементы техники |  |
| 100/1 |  | **Спринтерский бег**Низкий старт и стартовый разгон |  |
| 101/2 |  | Низкий старт и стартовый разгон |  |
| 102/3 |  | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег |  |
| 103-108 |  | Резерв |  |

**9 КЛАСС:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата****план/факт** | **Тема**  | **Корректировка** |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование****Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающейся направленностью****Легкая атлетика (12 часов)** |
| 1/1 |  | **Спринтерский бег**Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон |  |
| 2/2 |  | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. *Всестороннее и гармоничное физическое развитие* |  |
| 3/3 |  | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег |  |
| 4/4 |  | Эстафетный бег.*Адаптивная физкультура* |  |
| 5/1 |  | **Прыжок в длину с разбега**Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег |  |
| 6/2 |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись». Элементы техники. Челночный бег |  |
| 7/3 |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения |  |
| 8/4 |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. *Развитие скоростно-силовых качеств* |  |
| 9/1 |  | **Метание мяча, на дальность**Метание мяча в горизонтальную цель |  |
| 10/2 |  | Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники |  |
| 11/3 |  | Метание мяча на дальность на заданное расстояние с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения |  |
| 12/4 |  | Метание мяча на дальность |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол (23 часа)** |
| 13/1 |  | **Стойка игрока, перемещения**Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  |
| 14/2 |  | Остановка двумя шагами и прыжком |  |
| 15/1 |  | **Ведение мяча**Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий |  |
| 16/2 |  | Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий |  |
| 17/3 |  |  Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий |  |
| 18/1 |  | **Передача мяча**Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола |  |
| 19/2 |  | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола |  |
| 20/3 |  | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола; передача мяча при встречном движении.*Спортивная подготовка* |  |
| 21/1 |  | **Бросок мяча**Бросок мяча М: одной рукой от головы в прыжке; Д: двумя руками от головы |  |
| 22/2 |  | Бросок мяча М: одной рукой от головы в прыжке; Д: двумя руками от головы |  |
| 23/3 |  | Бросок мяча М: одной рукой от головы в прыжке; Д: двумя руками от головы |  |
| 24/4 |  | Штрафной бросок |  |
| 25/5 |  | Штрафной бросок |  |
| 26/6 |  | Штрафной бросок |  |
| 27/1 |  | **Технико-тактические действия**Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников |  |
| 28/2 |  | Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников |  |
| 29/3 |  | Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников |  |
| 30/4 |  |  Индивидуальные тактические действия в защите: личная защита |  |
| 31/5 |  | Индивидуальные тактические действия в защите: личная защита |  |
| 32/6 |  | Индивидуальные тактические действия в защите: личная защита |  |
| 33/7 |  | Учебно-тренировочные игры |  |
| 34/8 |  | Учебно-тренировочные игры |  |
| 35/9 |  | Учебно-тренировочные игры |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (19 часов)** |
| 36/1 |  | **Висы и упоры**Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. М: передвижения в висе; Д: смешанные висы; *Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки* |  |
| 37/1 |  | **Акробатика**Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед |  |
| 38/2 |  | Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед |  |
| 39/2 |  | Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега |  |
| 40/3 |  | Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега |  |
| 41/4 |  | Акробатическое соединение: из 4-5 элементов |  |
| 42/1 |  | **Упражнения в равновесии**Упражнения на бревне: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок с бревна |  |
| 43/2 |  | Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне |  |
| 44/3 |  | Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне |  |
| 45/1 |  | **Лазанье по канату**Лазанье по канату с помощью ног на скорость |  |
| 46/2 |  | Лазанье по канату с помощью ног на скорость |  |
| 47/3 |  | Лазанье по канату на скорость |  |
| 48/1 |  | **Опорный прыжок**М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (конь в ширину, высота 110 см) с поворотом на 90\* |  |
| 49/2 |  | М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (конь в ширину, высота 110 см) с поворотом на 90\* |  |
| 50/3 |  | М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (конь в ширину, высота 110 см) с поворотом на 90\* |  |
| 51/1 |  | **Элементы силовой гимнастики.**Содержание комплекса силовой гимнастики.*Доврачебная помощь во время занятий физической культурой*. |  |
| 52/2 |  | Комплекс силовой гимнастики |  |
| 53/1 |  | Комплекс силовой гимнастики |  |
| 54/2 |  | Комплекс силовой гимнастики |  |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** |
| 55/1 |  | **Виды лыжных ходов**Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход  |  |
| 56/2 |  | Попеременный четырехшажный ход.*Организация досуга средствами физической культуры* |  |
| 57/3 |  | Попеременный четырехшажный ход |  |
| 58/4 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные |  |
| 59/5 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные |  |
| 60/6 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные |  |
| 61/7 |  | Преодоление контруклона |  |
| 62/8 |  | Преодоление контруклона |  |
| 63/1 |  | **Передвижение на лыжах**Передвижение на лыжах |  |
| 64/2 |  | Передвижение на лыжах до 5 км |  |
| 65/3 |  |  Передвижение на лыжах до 5 км |  |
| 66/4 |  | Передвижение на лыжах до 4,5 км |  |
| **Спортивные игры. Волейбол (24 часа)** |
| 67/1 |  | **Стойки и перемещения**Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  |
| 68/2 |  | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  |
| 69/1 |  | **Прием и передача мяча**Передачи мяча у сетки, передача в прыжке через сетку |  |
| 70/2 |  | Передачи мяча у сетки, передача в прыжке через сетку |  |
| 71/3 |  | Передачи мяча у сетки, передача в прыжке через сетку |  |
| 72/4 |  | Прием мяча, отраженного сеткой |  |
| 73/5 |  | Прием мяча, отраженного сеткой |  |
| 74/6 |  | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |  |
| 75/7 |  | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |  |
| 76/8 |  | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |  |
| 77/1 |  | **Подача мяча**Нижняя прямая подача |  |
| 78/2 |  | Нижняя прямая подача |  |
| 79/3 |  | Нижняя прямая подача |  |
| 80/4 |  | Верхняя прямая подача |  |
| 81/5 |  | Верхняя прямая подача |  |
| 82/6 |  | Верхняя прямая подача |  |
| 83/1 |  | **Прямой нападающий удар**Прямой нападающий удар при встречных передачах |  |
| 84/2 |  |  Прямой нападающий удар при встречных передачах |  |
| 85/3 |  | Прямой нападающий удар при встречных передачах |  |
| 86/1 |  | **Технико-тактические действия игроков**Игра в нападении в зоне 3 |  |
| 87/2 |  |  Игра в нападении в зоне 3 |  |
| 88/3 |  | Игра в нападении в зоне 3 |  |
| 89/4 |  | Учебно-тренировочные игры |  |
| 90/5 |  | Учебно-тренировочные игры |  |
| **Легкая атлетика (9 часов)** |
| 91/1 |  | **Прыжок длину с разбега**Прыжок в длину с разбега способом «ножницы».*Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью* |  |
| 92/2 |  | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Элементы техники |  |
| 93/3 |  | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Совершенствование техники выполнения |  |
| 94/1 |  | **Прыжок в высоту с разбега**Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» |  |
| 95/2 |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Элементы техники |  |
| 96/3 |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Совершенствование техники выполнения |  |
| 97/1 |  | **Спринтерский бег**Низкий старт и стартовый разгон |  |
| 98/2 |  | Низкий старт и стартовый разгон |  |
| 99/3 |  | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег |  |

**Контрольно – диагностические срезы**

**( в процессе уроков)**

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств. Срезы проводятся 2 раза в год: в первой и четвертой четвертях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Физические способности | Контрольное упражнение(тест) |
| 1. | Скоростные  | Бег 30м,60мПрыжки на скакалке за 1 мин. |
| 2. | Координационные  | Челночный бег 3х10м |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с местаПрыжок в длину с разбегаПоднимание туловища из положения лежа |
| 4. | Выносливость  | Бег 1000м |
| 5. | Гибкость  | Наклон вперед из положения сидя |
| 6. | Силовые  | Подтягивание Метание набивного мяча |

**Уровень физической подготовленности**

**учащихся 5- 9 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение(тест) | Класс | Уровень |
| мальчики | девочки |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1.Бег 30 м | 5 | 5,1 | 5,2-6,5 | 6,6 | 5,2 | 5,3-6,5 | 6,6 |
| 6 | 5,2 | 5,3-5,9 | 6,0 | 5,3 | 5,4-6,0 | 6,1 |
| 7 | 4,9 | 5,0-5,9 | 6,0 | 5,0 | 5,1-6,1 | 6,2 |
| 8 | 4,8 | 4,9-5,8 | 5,9 | 4,9 | 5,0-6,0 | 6,1 |
| 9 | 4,5 | 4,9-5,3 | 5,5 | 4,9 | 5,3-5,8 | 6,0 |
| 2.Бег 60 м | 5 | 10,0 | 10,1-11,2 | 11,3 | 10,4 | 10,5-11,4 | 11,5 |
| 6 | 9,7 | 9,8-10,9 | 11,0 | 10,2 | 10,3-11,4 | 11,5 |
| 7 | 9,4 | 9,5-11,0 | 11,1 | 9,8 | 9,9-11,0 | 11,1 |
| 8 | 9,3 | 9,4-10,9 | 11,0 | 9,7 | 9,8-10,9 | 11,0 |
| 9 | 8,8 | 9,2-9,6 | 9,8 | 9,6 | 9,8-10,3 | 10,8 |
| 3. Бег 1000 м | 5 | 4,45 | 4,46-6,45 | 6,46 | 5,20 | 5,21-7,20 | 7,21 |
| 6 | 4,30 | 4,31-6,30 | 6,31 | 5,10 | 5,11-7,10 | 7,11 |
| 7 | 4,15 | 4,16-6,15 | 6,16 | 5,00 | 5,01-7,00 | 7,01 |
| 8 | 4,05 | 4,06-6,05 | 6,06 | 4,50 | 4,51-6,50 | 6,51 |
| 9 | 3,55 | 3,56-5,55 | 5,56 | 4,40 | 4,41-6,40 | 6,41 |
| 4.Челночный бег 3х10 м | 5 | 8,5 | 8,8-9,3 | 9,7 | 8,9 | 9,3-9,7 | 10,1 |
| 6 | 8,3 | 8,6-9,0 | 9,3 | 8,8 | 9,1-9,6 | 10,0 |
| 7 | 8,3 | 8,6-9,0 | 9,3 | 8,7 | 9,0-9,5 | 10,0 |
| 8 | 8,0 | 8,3-8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,0-9,4 | 9,9 |
| 9 | 7,7 | 8,0-8,4 | 8,6 | 8,5 | 8,8-9,3 | 9,7 |
| 5.Прыжок в длину с места | 5 | 195 | 180-160 | 140 | 185 | 175-150 | 130 |
| 6 | 200 | 180-165 | 145 | 190 | 175-155 | 135 |
| 7 | 205 | 190-170 | 150 | 200 | 180-160 | 140 |
| 8 | 210 | 195-180 | 160 | 200 | 180-160 | 145 |
| 9 | 220 | 205-190 | 175 | 205 | 185-165 | 155 |
| 6.Прыжок в длину с разбега | 5 | 340 | 339-260 | 259 | 300 | 229-220 | 219 |
| 6 | 360 | 359-270 | 269 | 320 | 319-231 | 230 |
| 7 | 380 | 379-280 | 279 | 350 | 349-240 | 239 |
| 8 | 420 | 419-361 | 360 | 400 | 399-291 | 290 |
| 9 | 420 | 419-361 | 360 | 400 | 399-291 | 290 |
| 7.Прыжок в высоту с разбега | 5 | 110 | 100-90 | 85 | 105 | 100-85 | 80 |
| 6 | 115 | 110-95 | 90 | 110 | 105-90 | 85 |
| 7 | 125 | 120-105 | 100 | 115 | 110-95 | 90 |
| 8 | 130 | 129-115 | 110 | 120 | 119-100 | 95 |
| 9 | 135 | 134-125 | 110 | 125 | 124-110 | 100 |
| 8. Прыжки через скакалку (за 1 мин) | 5 | 100 | 90 | 80 | 110 | 100 | 90 |
| 6 | 105 | 100 | 90 | 120 | 110 | 100 |
| 7 | 120 | 110 | 100 | 130 | 120 | 110 |
| 8 | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| 9 | 135 | 125 | 115 | 145 | 135 | 125 |
| 9.Наклон вперед из положения сидя | 5 | 11 | 10-6 | 5 | 14 | 13-6 | 5 |
| 6 | 12 | 11-7 | 6 | 15 | 14-7 | 6 |
| 7 | 12 | 11-7 | 6 | 15 | 14-7 | 6 |
| 8 | 13 | 12-8 | 7 | 16 | 15-8 | 7 |
| 9 | 14 | 13-9 | 8 | 17 | 19-9 | 8 |
| 10.Подтягивание / вис | 5 | 8 | 7-4 | 3 | 14 | 13-6 | 5 |
| 6 | 9 | 8-5 | 3 | 15 | 14-7 | 6 |
| 7 | 10 | 9-5 | 3 | 15 | 14-7 | 6 |
| 8 | 11 | 10-6 | 4 | 16 | 15-8 | 7 |
| 9 | 12 | 11-6 | 5 | 17 | 16-9 | 8 |
| 11.Поднимание туловища из положения лежа | 5 | 22 | 21-12 | 11 | 16 | 15-10 | 9 |
| 6 | 23 | 22-13 | 12 | 17 | 16-11 | 10 |
| 7 | 24 | 23-14 | 13 | 17 | 16-11 | 10 |
| 8 | 25 | 24-15 | 14 | 18 | 17-12 | 11 |
| 9 | 26 | 25-16 | 15 | 19 | 18-13 | 12 |
| 12.Метание набивного мяча | 5 | 350 | 349-320 | 319 | 300 | 299-260 | 259 |
| 6 | 370 | 369-340 | 339 | 330 | 329-270 | 269 |
| 7 | 400 | 399-370 | 369 | 350 | 349-290 | 289 |
| 8 | 450 | 449-390 | 389 | 400 | 399-320 | 329 |
| 9 | 500 | 499-420 | 419 | 450 | 449-390 | 389 |