**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌ Министерство образования Приморского края**

**‌Спасский муниципальный район**

**МБОУ «СОШ № 2» села Буссевка**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом сообществе  Протокол №1  от 30.08.2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_Н.В. Неделько  Приказ №53/1  от 31.08.2023 г. |

Рабочая программа

по физической культуре

предмет

8 – 9 классы

Составитель: Борисова Наталия Васильевна

учитель физической культуры и ОБЖ

первой квалификационной категории

2023 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6-9 классов составлена на основе:

1. Требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к предметным результатам по физической культуре;
2. Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура.
3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №2» с.Буссевка.
4. Учебного плана МБОУ «СОШ №2» с.Буссевка

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №2» с.Буссевка,на изучение курса «Физическая культура» в основной школе с 8 - 9 класс отведено всего 136 ч: 8-9 классы по 68 ч, из расчета 2 часа в неделю

Реализация учебного курса осуществляется по УМК «Школа России».

Обучение ведется:

1. «Физическая культура» учебник для учащихся 5-6-7 классов Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019г.
2. «Физическая культура» учебник для учащихся 8-9 классов Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019г.

**Планируемые результаты освоения программы**

**8 класс**

**Личностные результаты**

У обучающихся будут сформированы:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* ответственное отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
* целостные мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Обучающие получат возможность для формирования:

* коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

# Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

* + 1. **Гражданского воспитания:**
* активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
* культуры межнационального общения; приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
* уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
* правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
* ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

**2.Патриотического воспитания:**

* осознания этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
* патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, любви к родному краю, родному дому;
* уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

**3.Духовно- нравственного воспитания:**

* нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения справедливо оценивать свои поступки, поступки других людей;
* способности к нравственному самосовершенствованию;
* представлений об основах светской этики,
* понимания значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
* осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
* социально-коммуникативных умений и навыков, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* навыков культурного поведения, социально-общественных качеств, уважения к взрослым, ответственного отношения к выполнению поручений;
* дружеских чувств, коллективных взаимоотношений.

# 4.Эстетического воспитания:

* эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
* эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
* уважения к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
* чувства красоты, умения видеть, чувствовать, понимать красоту и беречь её.

**5.Физического воспитания и формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

* осознания ценности жизни;
* осознания ценности здорового и безопасного образа жизни;
* интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознания последствий и неприятия вредных привычек;

**6.Трудового воспитания:**

* уважительного отношения к труду;
* опыта участия в социально значимом труде;
* интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способностей, общественных интересов и потребностей.

**7.Экологического воспитания:**

* основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
* ответственного отношения к природе и нравственно-патриотических чувств, опирающихся на исторические и природные корни, проявление заботы об окружающей среде в целом;
* экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;

**8.Ценности научного познания:**

* готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* навыков самостоятельной работы с различными источниками информации и первоначальных умений исследовательской деятельности.

**Метапредметные результаты**

Обучающиеся научатся:

* самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
* создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Обучающиеся получат возможность научиться:

* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты**:

Обучающиесянаучатся*:*

* 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;
* 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;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
* 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);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* 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;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получат 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 физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической культуре.

**9 класс**

**Личностные результаты**

Обучающиеся научатся:

* воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
* формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
* формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
* осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства;
* осознавать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
* участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

# Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

* + 1. **Гражданского воспитания:**
* активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
* культуры межнационального общения; приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
* уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
* правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
* ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

**2.Патриотического воспитания:**

* осознания этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
* патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, любви к родному краю, родному дому;
* уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

**3.Духовно- нравственного воспитания:**

* нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения справедливо оценивать свои поступки, поступки других людей;
* способности к нравственному самосовершенствованию;
* представлений об основах светской этики,
* понимания значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
* осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
* социально-коммуникативных умений и навыков, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* навыков культурного поведения, социально-общественных качеств, уважения к взрослым, ответственного отношения к выполнению поручений;
* дружеских чувств, коллективных взаимоотношений.

# 4.Эстетического воспитания:

* эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
* эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
* уважения к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
* чувства красоты, умения видеть, чувствовать, понимать красоту и беречь её.

**5.Физического воспитания и формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

* осознания ценности жизни;
* осознания ценности здорового и безопасного образа жизни;
* интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознания последствий и неприятия вредных привычек;

**6.Трудового воспитания:**

* уважительного отношения к труду;
* опыта участия в социально значимом труде;
* интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способностей, общественных интересов и потребностей.

**7.Экологического воспитания:**

* основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
* ответственного отношения к природе и нравственно-патриотических чувств, опирающихся на исторические и природные корни, проявление заботы об окружающей среде в целом;
* экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;

**8.Ценности научного познания:**

* готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* навыков самостоятельной работы с различными источниками информации и первоначальных умений исследовательской деятельности.

**Метапредметные результаты**

Обучающиеся научатся:

* самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
* знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

**Предметные результаты**

Обучающиеся научатся:

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её 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;
* 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 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 занятийфи­зическими 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 учётом 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;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.
* с максимальной скоростью пробегать 60 м, 100м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
* метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м

Обучающиеся получат 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 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 ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

6 класс

8 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

**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 физической культурой.**

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**

***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 (11час)**

*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.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

* из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

**Легкая атлетика (21 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 срасстояния 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 часа)**

**Баскетбол (18 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.

**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;
* нижняя прямая подача;
* передача мяча над собой, во встречных колоннах.
* отбивание кулаком через сетку.
* игра по упрощенным правилам волейбола.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

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

9 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

**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 физической культурой.**

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**

***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 (10 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.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

* Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.
* Девочки: из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °
* Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

**Легкая атлетика (23 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 (35 часа)**

**Баскетбол (17 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;
* броски одной и двумя руками в прыжке
* 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.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

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

**Тематический план 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | 1,2,5,7 |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 1,2,4,5,7 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 | 1,2,3,4,5,6.7,8 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 36 | 1,2,5,6,8 |
| Общее количество часов | | 68 |  | 1,2,5,6,8 |

**Тематический план 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | 1,2,5,7 |
| 2 | Легкая атлетика | 23 | 1,2,4,5,7 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 1,2,3,4,5,6.7,8 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | 35 | 1,2,5,6,7,8 |
| Общее количество часов | | 68 |  | 1,2,5,6,8 |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Корректировка** |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | |
| 1 | 4.09 | Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. (РСК) Специальные беговые упражнения |  |
| 2 | 6.09 | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.  КДП: Бег 30м, Прыжки в дл. с/м. |  |
| 3 | 11.09 | Техника бега по виражу Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег  КДП: Бег 30м  Приёмы самоконтроля |  |
| 4 | 13.09 | Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег |  |
| 5 | 18.09 | Развитие выносливости. Тактика бега на средние дистанции  Тест по ОФП. |  |
| 6 | 20.10 | Развитие выносливости.  Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега |  |
| 7 | 25.09 | Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения.  Прыжки в длину с разбега. |  |
| 8 | 27.09 | Техника метания м/ мяча 150 г с разбега. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции |  |
| 9 | 2.10 | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность Преодоление полосы препятствий (6-8 препятствий). |  |
| 10 | 4.10 | Развитие выносливости  Бег на длинные дистанции.  КУ: Бег 100м; Кросс 3000м (без учёта времени). |  |
| **Спортивные игры (баскетбол, волейбол) (6 ч)** | | | |
| 11 | 9.10 | Спортигры. Баскетбол. Игра по правилам.  ТБ на уроках по б/б. Технические приёмы игры в баскетбол. Развитие физических качеств |  |
| 12 | 11.10 | Баскетбол. Игра по правилам. Технические приёмы игры в баскетбол. Учебная игра на один щит. РДК: многократные прыжки через скакалку. |  |
| 13 | 16.10 | Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол.  Учебно-тренировочная игра. РДК: |  |
| 14 | 18.10 | Технические приёмы игры в баскетбол.  Учебно-тренировочная игра. |  |
| 15 | 23.10 | Сочетание приёмов.  Совершенствование изученных приёмов, в двусторонней игре. Развитие двигательных качеств |  |
| 16 | 25.10 | Баскетбол.  Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (11 ч)** | | | |
| 17 | 6.11 | Гимнастика. Техника безопас­ности на уроках гимна­стики. Акробатические упражнения и ком­бинации. Упражнения в равновесии. Развитие координа­ционных способно­стей. |  |
| 18 | 8.11 | Ком­бинации на снарядах, упр.на брусьях, бревне, опорные прыжки. Развитие гибкости, координа­ционных способ­ностей. |  |
| 19 | 13.11 | Изучение ком­бинаций на снарядах, упражнения на брусьях, бревне, вольные упражнения, опорные прыжки. Развитие гибкости, координационных способностей |  |
| 20 | 15.11 | Акроба­тические упраж­нения. Упражнения в равновесии Развитие силы, силовой и статической выносливости. Элементы фитнеса. |  |
| 21 | 20.11 | Опорные прыжки. Висы и упоры. Развитие силы, силовой и статической выносливости Элементы фитнеса |  |
| 22 | 22.11 | Акроба­тические упраж­нения. Вольные упражнения |  |
| 23 | 27.11 | Акробатика. Шейпинг. Знакомство. Развитие физических качеств |  |
| 24 | 29.11 | Акробатика. Шейпинг. Совершенствование. Развитие физических качеств |  |
| 25 | 4.12 | Элементы единоборств. Шейпинг. Развитие гибкости, координа­ционных способно­стей История и значение единоборств. |  |
| 26 | 6.12 | Акробатика. Лазанье. Элементы шейпинга Развитие коорди­нации, силовых качеств. |  |
| 27 | 11.12 | Акробатика. Лазанье по канату. Элементы шейпинга: Развитие коорди­нации, силовых качеств |  |
| **Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) (30 ч)** | | | |
| 28 | 13.12 | Волейбол Техника безопас­ности при проведе­нии заня­тий по во­лейболу |  |
| 29 | 18.12 | Основные приемы игры. Сочетание приёмов Развитие координа­ционных способно­стей |  |
| 30 | 20.12 | Техника и тактика игры в волейбол. Сочетание приёмов  Развитие координа­ционных способностей |  |
| 31 | 25.12 | Верхняя подача на точность. |  |
| 32 | 27.12 | Отработка верхней подачи. |  |
| 33 | 10.01 | Передача мяча двумя руками в зону 3. |  |
| 34 | 15.01 | Отработка нападающего удара из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1 |  |
| 35 | 17.01 | Совершенствование нападающего удара из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1 |  |
| 36 | 22.01 | Двойной блок нападающего удара по ходу в зонах 4,2. |  |
| 37 | 24.01 | Отработка навыка двойного блока нападающего удара по ходу в зонах 4,2. |  |
| 38 | 29.01 | Тактика нападения: индивидуальные действия. Нападающий удар. |  |
| 39 | 31.01 | Тактика нападения: групповые действия. Нападающий удар. |  |
| 40 | 5.02 | Тактика нападения: командные действия. Нападающий удар. |  |
| 41 | 7.02 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. |  |
| 42 | 12.02 | Баскетбол. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств |  |
| 43 | 14.02 | Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. |  |
| 44 | 19.02 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.  Личная защита. Учебная игра. |  |
| 45 | 21.02 | Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств |  |
| 46 | 26.02 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |  |
| 47 | 28.02 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения,   передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). |  |
| 48 | 4.03 | Баскетбол. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 49 | 6.03 | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. |  |
| 50 | 11.03 | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). |  |
| 51 | 13.03 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. |  |
| 52 | 18.03 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. |  |
| 53 | 20.03 | Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места. |  |
| 54 | 1.04 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. |  |
| 55 | 3.04 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2). |  |
| 56 | 8.04 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. |  |
| 57 | 10.04 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2). |  |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | |
| 58 | 15.04 | Тестиро­вание: Бег на 30 м. Прыжки в длину с/м. Бег на сред­ние ди­станции. Развитие выносли­вости, ско­ростных и координационных способ­ностей: Мини-футбол.  Спе­циальные беговые упраж­нения |  |
| 59 | 17.04 | Низкий старт.. Тестиро­вание: КУ: бег на 1000 м. Спортивная ходьба. Развитие выносли­вости, ско­ростных и координационных способ­ностей: Мини-футбол. |  |
| 60 | 22.04 | Техника метания м/ мяча 150 г с разбега. Развитие выносли­вости. |  |
| 61 | 24.04 | Бег на сред­ние ди­станции |  |
| 62 | 6.05 | Развитие скоростно-си­ловых качеств. Прыжок в высоту с разбега |  |
| 63 | 8.05 | Кроссовая подготовка -техника и тактика бега |  |
| 64 | 13.05 | Развитие скоростно-си­ловых качеств. Спецупражнения прыгуна. КУ: Техника прыжка в высоту с разбега  Кроссовая подготовка- техника и тактика бега |  |
| 65 | 15.05 | Развитие общей выносливости..Кроссовая подготовка- техника и тактика бега |  |
| 66 | 20.05 | Развитие скоростно-си­ловых качеств и общей выносливости Спецупражнения прыгуна. КУ: Прыжок в высоту с разбега. |  |
| 67 | 22.05 | Кроссовая подготовка |  |
| 68 | 24.05 | Развитие скоростно-си­ловых качеств и общей выносливости . КУ: Прыжок в высоту с разбега. Кроссовая подготовка |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Корректировка** |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | |
| 1 | 6.09 | Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |
| 2 | 7.09 | *Представление* *о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражнений.*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |
| 3 | 13.09 | Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |
| 4 | 14.09 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |
| 5 | 20.09 | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств |  |
| 6 | 21.09 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. *История отечественного спорта.* |  |
| 7 | 27.09 | Прыжок в длину с разбега; техника метания малого мяча. |  |
| 8 | 28.09 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 9 | 4.10 | Бег на средние дистанции. Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |  |
| 10 | 5.10 | Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки) на результат..ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |  |
| **Гимнастика (10 ч)** | | | |
| 11 | 11.10 | Висы. Строевые упражнения  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. |  |
| 12 | 12.10 | Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д)..Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. |  |
| 13 | 18.10 | Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. |  |
| 14 | 19.10 | Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе.  Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |  |
| 15 | 25.10 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прикладные упражнения *Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц.* Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. |  |
| 16 | 26.10 | Опорный прыжок. Прыжок ногу врозь (м). Прыжок боком (д). Строевые упражнения.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногу врозь (м). Прыжок боком (д). |  |
| 17 | 8.11 | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. |  |
| 18 | 8.11 | Опорный прыжок. Строевые упражнения.  ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. |  |
| 19 | 15.11 | Акробатика  ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |
| 20 | 16.11 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). |  |
| **Спортивные игры (волейбол) (18 ч)** | | | |
| 21 | 22.11 | Волейбол ТБ на уроках. *Тактика нападений и защиты в спортивных играх.*  Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. |  |
| 22 | 23.11 | Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 23 | 29.11 | Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах  Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. |  |
| 24 | 30.11 | Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.  Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 25 | 6.12 | Волейбол. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. |  |
| 26 | 7.12 | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 27 | 13.12 | Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. |  |
| 28 | 14.12 | Волейбол. Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах  Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. |  |
| 29 | 20.12 | Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в на­падение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 30 | 21.12 | Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Стойки и перемещение игрока. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 31 | 27.12 | Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.  Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. |  |
| 32 | 28.12 | Волейбол Оценка техники выполнения нижней прямой подачи  Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 33 | 10.01 | Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.  Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. |  |
| 34 | 11.01 | Волейбол Прием мяча снизу в группе.  Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 35 | 17.01 | Волейбол Прием мяча снизу в группе.  Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 36 | 18.01 | Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 37 | 24.01 | Волейбол Учебная игра. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. |  |
| 38 | 25.01 | Волейбол. Учебная игра.  Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) (17ч)** | | | |
| 39 | 31.01 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ. *Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи*  Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. |  |
| 40 | 1.02 | Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке  Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола |  |
| 41 | 7.02 | Баскетбол Бросок двумя руками от головы в прыжке  Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.. |  |
| 42 | 8.02 | Баскетбол Оценка техники вы­полнения штрафного броска  Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. |  |
| 43 | 14.02 | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.  Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3\*3. Учебная игра |  |
| 44 | 15.02 | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3. Учебная игра. Правила баскетбола |  |
| 45 | 21.02 | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.  Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3. Учебная игра. |  |
| 46 | 22.02 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.  Штрафной бросок. Учебная игра. |  |
| 47 | 28.02 | Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3. Учебная игра. |  |
| 48 | 29.02 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. |  |
| 49 | 6.03 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.  Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4x4, 3x3. Учебная игра. |  |
| 50 | 7.03 | Баскетбол Оценка техники вы­полнения броска од­ной рукой от плеча в прыжке  Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. |  |
| 51 | 13.03 | Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении  Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. |  |
| 52 | 14.03 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. |  |
| 53 | 20.03 | Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении  Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. |  |
| 54 | 21.03 | Баскетбол Учебная игра. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра |  |
| 55 | 3.04 | Баскетбол Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра |  |
| **Легкая атлетика (13ч)** | | | |
| 56 | 4.04 | Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |  |
| 57 | 10.04 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление вертикальных пре­пятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |  |
| 58 | 11.04 | Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных пре­пятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |
| 59 | 17.04 | Бег на средние дистанции. Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |  |
| 60 | 18.04 | Спринтер­ский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |
| 61 | 24.04 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |
| 62 | 25.04 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям |  |
| 63 | 2.05 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |
| 64 | 8.05 | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств |  |
| 65 | 15.05 | Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 66 | 16.05 | Прыжок в высоту. Отталкивание. Переход планки. Приземление. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 67 | 22.05 | Оценка техники прыжка в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Приземление. |  |
| 68 | 23.05 | Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |