**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.АЛБАЗИНО**

«Рекомендована» Согласована Утверждена «УТВЕРЖДАЮ»

МС ЗДУВР ПС № от\_\_\_\_\_\_\_\_\_ директор МБОУ СОШ

протокол №\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ с.Албазино

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ В.В. Матвеева

 приказ №\_\_от\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_Г.К.Черных

 **Рабочая программа**

 **Физической культуре**

 **для 8 класса (8 вид)**

**на 2017-2018 учебный год**

 Составил: учитель физической культуры

 Кузиков Олег Николаевич

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **Содержание учебного предмета, курса**В программу включены следующие разделы: «Лёгкая атлетика», « Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка».**5 *класс*** Основы знаний о физической культур: Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр.**Гимнастика и акробатика (14 ч)**Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами;- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке.Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**Лёгкая атлетика ( 20 ч)**Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.**Подвижные и спортивные игры ( 20 ч)**Пионербол (17 часов). Ознакомление с правилами, расстановка иг­роков на площадке. Нападающий удар двумя ру­ками сверху в прыжке, лов­ля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.Баскетбол(18 часов). Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по­ведения на занятиях при обу­чении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя ру­ками, повороты на месте.Мини-футбол (13 часов). Ознакомление с правилам .и, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.Подвижные игры и игровые упражнения:- коррекционные;- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;- с бегом на скорость;- с прыжками в высоту, длину;- с метанием мяча на дальность и в цель;- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;- с элементами баскетбола;**Кроссовая подготовка (14ч)**Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; пры­жок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на даль­ность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1 км. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).***6 класс*** **Основы знаний о физической культуре**: Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы .Что разре­шено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр.**Гимнастика и акробатика (14 ч)**Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами;- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке.Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**Лёгкая атлетика ( 20 ч)**Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.**Подвижные и спортивные игры ( 20 ч)**Пионербол (17 часов). Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воз­духе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие све­дения о волейболе, расстанов­ка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемеще­ние волейболистов.Баскетбол (18 часов). Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основ­ные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в дви­жении шагом. Ловля мяча дву­мя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).Мини-футбол ( 13 ч). Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра.Подвижные игры и игровые упражнения:- коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;- с бегом на скорость;- с прыжками в высоту, длину;- с метанием мяча на дальность и в цель;- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;- с элементами баскетбола;**Кроссовая подготовка (14 ч)** Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости.**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; пры­жок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на даль­ность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).***7 класс*** Основы знаний о физической культуре:Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр.**Гимнастика и акробатика (14 ч)**Строевые упражнения.Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами;- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке.Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**Лёгкая атлетика (20 ч)**Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.**Подвижные и спортивные игры ( 20 ч)**Волейбол (15 часов). Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.Баскетбол (20 часов). Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.Мини-футбол (14 часов). Основные правила игры в мини-футбол. Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра.Подвижные игры и игровые упражнения:- коррекционные;- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;- с бегом на скорость;- с прыжками в высоту, длину;- с метанием мяча на дальность и в цель;- с элементами пионербола и волейбола;- с элементами баскетбола;- игры на снегу, льду.**Кроссовая подготовка (12 ч)** Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; пры­жок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на даль­ность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).***8 класс*** Основы знаний о физической культуре:Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр**Гимнастика и акробатика ( 14 ч)**Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами;- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке.Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**Лёгкая атлетика ( 20 ч)**Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.**Подвижные и спортивные игры (20 ч)**Волейбол (15 ч) .Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые. Баскетбол ( 21 ч) Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.Мини-футбол ( 14 ч) Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра.Подвижные игры и игровые упражнения:- коррекционные;- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;- с бегом на скорость;- с прыжками в высоту, длину;- с метанием мяча на дальность и в цель;- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;- с элементами баскетбола;**Кроссовая подготовка (12 ч)**Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; пры­жок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).***9 класс***Основы знаний о физической культуре : Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр**Гимнастика и акробатика (12 ч)**Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами;- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке.Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**Лёгкая атлетика ( 20 ч)**Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).**Подвижные и спортивные игры (22 ч)**Волейбол( 14 ч ). Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).Баскетбол ( 20 ч) Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.Мини-футбол( 13 ч) .Совершенствование ранее изученных приёмов. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.Подвижные игры и игровые упражнения:- коррекционные;- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;- с бегом на скорость;- с прыжками в высоту, длину;- с метанием мяча на дальность и в цель;- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;- сэлементам» баскетбола;**Кроссовая подготовка (12 ч)**Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; пры­жок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на даль­ность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).**Тематическое планирование** **с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|  |  | 5кл  | 6 кл | 7 кл | 8 кл | 9 кл |
| 1 | Базовая часть | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры и подвижные игры | 14 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1-4. | Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 20 | 22 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 |
| ИТОГО | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

 |  |
|  |  |  |  |  | **5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **и п/п** | **Раздел программы** |  **Основные виды учебной деятельности** |
|
|
|  | **Виды программного материала** |  |
| **I** | **Основы знаний о физической культуре** | Закрепление правил поведения в зале, на площадкеПодготовка формы, переодеваниеЗнакомство с новыми названиями снарядов и гимнастических элементовЗакрепление правильной осанки, ходьбы, бегом, метания, прыжковИзучение истории Олимпийских игр |
| **II** | **Физическое совершенствование** |  |
| **1** | **Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие**  | Ходьба в различном темпе по ди­агонали. Перестроение из колон­ны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбеПонятие «ин­тервал». Ходьба в обход с пово­ротами на углах. Ходьба с оста­новками по сигналу учителя (по­вторение).Полное углубленное дыханиеДозированное дыхание в ходьбе с движениями рукРасслабленные потряхивания конечностями с возможно бо­лее полным расслаблением мышц при спокойном пере­движении по залу. Чередова­ние напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | Строевые упражненияОсновные положения движения головы, конечностей, туловища.Упражнения на гимнастической стенкеАкробатические упражненияВисы.УпорыПереноска груза и передача предметовТанцевальные упражненияЛазания и перелезанияРавновесиеПрыжкиУпражнение на координацию  |
| **3** | **Легкая атлетика** | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегомИзучение разных видов ходьбы.Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)Прыжки через скакалку, в длину, высоту. Метание |
| **4** | **Пионербол** | Ознакомление с правилами, расстановка иг­роков на площадке. Нападающий удар двумя ру­ками сверху в прыжке, лов­ля мяча над головой, подача двумя руками снизуУчебная игра |
| **5** | **Мини-футбол**  | Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра. |
| **6.** | **Баскетбол** | Знакомство с правилами игры в баскетбол. Знакомство с правилами по­ведения на занятиях при обу­чении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Останов­ка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. |
| **7.**  | **Кроссовая подготовка** | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости. |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **и п/п** | **Раздел программы** |  **Основные виды учебной деятельности** |
|
|
|  | **Виды программного материала** |  |
| **I** | **Основы знаний о физической культуре** | Знакомство :Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы .Что разре­шено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. |
| **II** | **Физическое совершенствование** |  |
| **1** | **Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие**  | Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами;- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке. |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| **3** | **Легкая атлетика** | Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. |
| **4** | **Пионербол** | Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воз­духе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная играПолучение общих сведений о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. |
| **5** | **Баскетбол** | Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в дви­жении шагом. Ловля мяча дву­мя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз). |
| **6** |  **Мини-футбол**  | Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра. |
| **7** | **Кроссовая подготовка** | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости. |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **и п/п** | **Раздел программы** |  **Основные виды учебной деятельности** |
|
|
|  | **Виды программного материала** |  |
| **I** | **Основы знаний о физической культуре** | Знакомство:Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр. |
| **II** | **Физическое совершенствование** |  |
| **1** | **Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие**  | Строевые упражнения.Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами;- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| **3** | **Легкая атлетика** | Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой",ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. |
| **4** |  **Волейбол** | Изучение правил и обязанностей игроков; техники игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол. |
| **5** |  **Мини-футбол**  |  Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра. |
| **6** | **Баскетбол** | Закрепление основных правил игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. |
| **7** | **Кроссовая подготовка** | Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **и п/п** | **Раздел программы** |  **Основные виды учебной деятельности** |
|
|
|  | **Виды программного материала** |  |
| **I** | **Основы знаний о физической культуре** | Закрепление знаний:Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. |
| **II** | **Физическое совершенствование** |  |
| **1** | **Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие**  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами;- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| **3** | **Легкая атлетика** | Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор. |
| **4** | **Баскетбол** | Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния. |
| **5** |  **Волейбол** | Закрепление техники приема и передачи мяча и подачи.. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.  |
| **6** |  **Мини-футбол**  | Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра. |
| **7** | **Кроссовая подготовка** | Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км.  |

**9класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел программы** |  **Основные виды учебной деятельности** |
|
|
|  | **Виды программного материала** |  |
| **I** | **Основы знаний о физической культуре** | **Закрепление знаний:** Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр |
| **II** | **Физическое совершенствование** |  |
| **1** | **Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие**  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами;- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке. |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| **3** | **Легкая атлетика** | Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг). |
| **4** | **Баскетбол** | Практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. |
| **5** |  **Волейбол** | Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз). |
| **6** |  **Мини-футбол**  | Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. |
| **7** | **Кроссовая подготовка** | . Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м. |

 |  |
|  |  |  |  |  | **Планируемые результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Выпускник 9 класса научится** | **Выпускник 9 класса получит возможность научиться** |
| Знать:- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол | Находить информацию о разных видах спорта, физических упражнениях, правилах игры. |
| Знать:-"тактику игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол и мини-футбол. | Уметь организовать игру и судить ее по упрощенным правилам. |
| Знать:- виды лыжного спорта;- технику лыжных ходов. | Уметь:- выполнять поворот на параллельных лыжах;- пройти в быстром темпе 200-300 м – девочки, 400-500 м – юноши;- преодолевать на лыжах до 3 км – девочки, до 4 км – юноши. |
| Уметь:- составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации с помощью учителя | Уметь:- составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации самостоятельно |
| Уметь:- проводить закаливающие процедуры с помощью педагога | Уметь:- проводить закаливающие процедуры самостоятельно |
| Уметь вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений с помощью учителя | Уметь вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений самостоятельно |

 |  |