**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Уринская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено МО школы Согласовано на МС школы Утверждено.

«05» сентября 2014 «05»сентября 2014 приказ №\_---одот «\_\_»сентября 2014

Руководитель МО Руководитель МС Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ахмадулина Н.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шигина И.А. \_\_\_\_\_\_\_\_ Аксентьева Г.Л.

Рабочая программа по

физической культуре

9 класс

Составил: Мазур Е.М.

с. Уро

2014 г.

Срок действия программы 1 год

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся 8-9 классов по физической культуре , на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г); ФЗ РФ « Об образовании» и в соответствии с БУП 2004 года ( с изменениями 2008 и 2011 годов).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

В соответствии с БУП на изучение физической культуры в 9 классе отводится 102часа – 3 часа в неделю.

Программа адресована учащимся 9 класса МОУ «Уринская СОШ»

**Актуальность программы**

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуры в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 9 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка».

**Цели и задачи**

**Целью** физического воспитания в школе являетсясодействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**:

Укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;

обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;

приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта;

воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

**Общая характеристика курса**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

**Краткая характеристика возраста детей и ведущих видов их деятельности**

Отбор и расположение учебного материала, применение различных методов в данной программе соответствуют возрастным и психологическим особенностям детей подросткового возраста. Эффективность учебного процесса во многом зависит от того , насколько внимательны учащиеся. Необходимым условием усвоения материала является направленность внимания на объект обучения . На уроках физической культуры дефекты в овладении движениями нередко связаны именно с недостаточным вниманием детей. У подростков увеличивается объём внимания - они могут одновременно воспринимать несколько объектов, элементов движения. Подростки способны усилием воли в течение продолжительного времени удерживать внимание на материале урока даже в том случае , если данный материал не представляет для них непосредственного интереса. Увеличение объёма внимания происходит преимущественно за счёт зрительного восприятия , а слуховое внимание не претерпевает существенных изменений. Большое значение имеет постоянная требовательность педагога к вниманию учащихся, к качеству выполнения учебных заданий.

Однако развивающаяся у подростков способность управлять своим вниманием ещё не даёт основания строить всю учебную работу на произвольном внимании. В их учебной деятельности большое место занимает и непроизвольное внимание. Интересные занятия настолько захватывают и увлекают подростков , что они не замечают ни времени , ни усталости. Следует учитывать возрастающий интерес подростков к занятиям физическими упражнениями. В отличии от младших школьников их привлекает не только процесс занятий , но и достижение целей , связанных с физическими упражнениями. Педагог должен найти на уроке правильное соотношение трудного , непривлекательного материала с интересным , требующим произвольного и непроизвольного внимания учащихся.

Ввиду большой подвижности и возбудимости подростков, стремления к необычному, занимательному, а также явной зависимости их внимания от внешних раздражителей нужна чёткая, продуманная организация урока.

**Изменения в программе**

Вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменен разделом «Кроссовая подготовка», в виду отсутствия материально-технического обеспечения спортивным инвентарем (10 часов)

**Учебный план 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование разделов и тем. | Всего часов. | Из них | | Форма контроля |
|  |  |  | Теоретических | Практических |
| 1 | Легкая атлетика. | 24 | 2 | 22 | Текущий |
| 2 | Баскетбол | 19 | 2 | 17 | Текущий |
| 3 | Гимнастика | 13 | 2 | 11 | Текущий |
| 4 | Акробатика | 6 | 2 | 4 | Текущий |
| 5 | Волейбол | 20 | 2 | 18 | Текущий |
| 6 | Легкая атлетика. | 10 | 2 | 8 | Текущий |
| 7 | Кроссовая подготовка | 10 | 2 | 8 | Текущий |
|  | Итого | 102 | 12 | 90 |  |

**Календарно - тематический план**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Вид занятия | Формы и методы контроля | дата | |
| По плану | Факт. |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | 1 | Беседа |  |  |  |
| 2 | **Легкая атлетика** Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |  | Корректировка техники бега |  |  |
| 3 | Бег 30 метров (2 – 3 повторения) | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Низкий старт | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Бег 60 метров (2 – 3 повторения) | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 |  | Корректировка техники бега |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 1 |  | Корректировка техники бега |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 11 | Бег 1000 метров с фиксированием результата | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 12 | Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров | 1 |  |  |  |  |
| 13-14 | Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров | 2 |  |  |  |  |
| 15 | Бег 60 метров на результат | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 16 | Бег 100 метров на результат | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 17-18 | Прыжки в длину: Обучение: с 7-9 шагов разбега | 2 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 19-20 | Закрепление: с 9-11 шагов разбега Совершенствование: с 11-13 шагов разбега | 2 |  |  |  |  |
| 21-22 | Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега | 2 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 23-24 | Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м) | 2 |  |  |  |  |
| 25 | **Баскетбол.** ТБ на уроках по баскетболу. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | 1 |  | Корректировка техники движений |  |  |
| 27 | Освоение ловли и передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 |  | Корректировка техники движений |  |  |
| 31 | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Игра в Стритбол | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Броски мяча двумя руками с места | 1 |  | Корректировка техники движений |  |  |
| 35 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Передача меча в движении в парах и в тройках | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Броски мяча в корзину | 1 |  | Корректировка техники движений |  |  |
| 38-39 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 2 |  |  |  |  |
| 40 | Вырывание, выбивание мяча | 1 |  |  |  |  |
| 41-42 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | 2 |  |  |  |  |
| 43 | Игра в баскетбол по основным правилам | 1 |  |  |  |  |
| 44 | **Гимнастика.** ТБ на уроках гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Кувырок вперёд-назад | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках | 1 |  | Корректировка техники выполнения |  |  |
| 47 | Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д) | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) | 1 |  | Корректировка техники выполнения |  |  |
| 49 | Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки) | 1 |  | Корректировка техники выполнения |  |  |
| 51 | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа | 1 |  | Корректировка техники выполнения |  |  |
| 52 | Висы. Строевые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Подтягивание в висе | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Вис согнувшись. Вис прогнувшись | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Висы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре | 1 |  | Корректировка техники выполнения |  |  |
| 56 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 57 | **Акробатика.** ТБ на уроках акробатики. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Строевой шаг. Кувырок вперёд. | 1 |  |  |  |  |
| 59-60 | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. | 2 |  | Корректировка техники выполнения |  |  |
| 61-62 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. | 2 |  |  |  |  |
| 63 | Эстафеты. | 1 |  | Корректировка техники выполнения |  |  |
| 64 | **Волейбол.** ТБ на уроках по волейболу | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке | 1 |  | Корректировка техники игры |  |  |
| 66 | Совершенствование элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча. | 1 |  | Корректировка техники игры |  |  |
| 67 | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Передача мяча во встречных колонах, отбивание мяча через сетку | 1 |  | Корректировка техники игры |  |  |
| 69 | Передача мяча в нижней подачи, подача в заданную часть площадки | 1 |  | Корректировка техники игры |  |  |
| 70 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Игра в пионербол | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | 1 |  | Корректировка техники игры |  |  |
| 73 | Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом. | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0) | 1 |  | Корректировка техники игры |  |  |
| 75 | Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0) | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Игра в нападении в третьей зоне | 1 |  | Корректировка техники игры |  |  |
| 77 | Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам | 1 |  | Корректировка техники игры |  |  |
| 81 | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | 1 |  | Корректировка техники игры |  |  |
| 83 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 1 |  | Корректировка техники игры |  |  |
| 84 | **Легкая атлетика.** ТБ на уроках легкой атлетики. | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |  | Корректировка техники прыжка в длину |  |  |
| 86 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |  | Корректировка техники прыжка в длину |  |  |
| 87 | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 88 | Учётный урок по бегу на 60 метров | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 89 | Учётный урок по бегу на 100 метров | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 90 | Закрепление техники метания ядра на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 91-92 | Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность | 2 |  |  |  |  |
| 93 | Учётный урок по метанию ядра на дальность | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 94 | **Кросовая подготовка** | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 95 | Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 96 | Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д) | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 97 | Спринтерский бег | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 98 | Учётный урок по бегу на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 99 | Бег 1000 метров – на результат. | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 100 | Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров | 1 |  | Фиксирование результата |  |  |
| 101 | Передвижение в висе на «рукоходе» | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года | 1 |  |  |  |  |
|  | Всего часов | 102 |  |  |  |  |

**Содержание тем учебного курса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов и тем курса | Количество часов | Содержание учебной темы | |
|  |  |  | Основные изучаемые вопросы | Формы занятий, используемые при изучении темы |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. | Беседа |
| 2 | Лёгкая атлетика | 24 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с) . Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. . Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. . Бег 1500 м . История отечественного спорта. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Беседа  Практические.  Контроль ЗУН |
| 3 | Баскетбол | 19 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением напрвления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.. . Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | Игра  Беседа  Контроль ЗУН |
| 4 | Гимнастика | 13 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. . Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Практические  Беседа  Контроль ЗУН |
| 5 | Акробатика | 6 | Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе( высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Практические  Беседа  Контроль ЗУН |
| 6 | Волейбол | 20 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, впред. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координац. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча  Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. | Игра.  Практические.  Беседа |
| 7 | Лёгкая атлетика | 10 | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Практические.  Беседа.  Контроль ЗУН |
| 8 | Кроссовая подготовка | 10 | Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров .Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег .Бег 60 метров – на результат. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег 1000 метров – на результат . | Практические  Беседа  Контроль ЗУН |

**Требования к уровню подготовки**

Врезультате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 8-9 классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональ­ной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленно­сти, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кро­вообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регу­лярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физи­ческой подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших спортивных сооруже­ний и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими уп­ражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия  
избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации соб­ственного досуга;

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подби­рать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, доби­ваться оздоровительного эффекта и совершенствования физи­ческих кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматиз­ма на занятиях физическими упражнениями, оказывать пер­вую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и обору­дованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8,2 | 9,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спи­не, руки за головой, кол-во раз | 190  12 | 165  18 |
| К выносли­вости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координа­ции | Последовательное выпол­нение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0 12,0 | 14,0 10,0 |

Двигательные умения, навыки и способности

С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в рав­номерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (де­вочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту спо­собом «перешагивание»; проплывать 50 м.

*В* метаниях на *дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением рит­ма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов раз­бега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движу­щейся цели с 10—12 м.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) ина разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через коз­ла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию дви­жений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), со­стоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки впе­ред иназад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (маль­чики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

***В спортивных играх:*** играть в одну из спортивных игр (по уп­рощенным правилам).

***Физическая подготовленность:*** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных фи­зических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** самосто­ятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коорди­нации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревнова­нии по бегу на 60 м, прыжок в длину **или** в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; уча­ствовать в соревнованиях **по** одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопаснос­ти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятель­ность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и мест­ные органы управления физическим воспитанием. Уровень фи­зической культуры других составляющих вариативной части (ма­териал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой шко­лой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Перечень учебно-методического обеспечения:**

1.Мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные.

2.Маты.

3.Гимнастический козёл.

4.Гимнастическая лягушка.

5.Ракетки для настольного тенниса.

6.Скакалки.

7.Сетка волейблоьная.

8.Тренажёр.

9.Столы теннисные.

10.Гимнастические скамейки.

**Список литературы:**

**Для учителя:**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта:
2. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры.
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева;Волгоград«Учитель»,2010.

**Для учащихся :**

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 5-11 классы», Н.И.Дереклеева;Москва: «ВАКО»,2007.
2. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2010.
3. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2010.

**Использованная при составлении программы**:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич - Москва, 2010.

2.Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре /Авт.- сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М: Дрофа, 2001. - 128 с.

3.Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобра­зовательной школы / Н.И. Алексеев, В.З. Афанасьев, А.И. Бессудное и др.; Под ред. А.П.