**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Содержание данной рабочей программы при 1 учебном занятии в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, включается и дифференцированная часть физической культуры в зависимости от возможностей материальной физкультурно- спортивной базы школы.

Рабочая программа включает: пояснительную записку и основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам курса. Рекомендованную последовательность изучения тем, требования к уроку, уровню подготовленности ученика, контроль над качеством знаний.

Учащиеся, оканчивающие основную школу, должны достигнуть определённого уровня развития физической культуры.

Физическая культура- обязательный учебный предмет, который изучают в общеобразовательных учреждениях. Он является основной формой физического воспитания, цель которого – формирование физической культуры личности. Это подразумевает мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурно- спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа включает в себя следующие разделы: « Что вам надо знать» , « Базовые виды спорта школьной программы», « Самостоятельные занятия физическими упражнениями».

С учётом возрастных и индивидуальных возможностей большое внимание отводится упражнениям для развития силы, выносливости, ловкости, и скоростных движений.

**Учебно - тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование тем** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Инструктаж по Т.Б.** | **На каждом уроке** |
| **2** | **Легкая атлетика** | **8** |
| **3** | **Подвижные игры ( волейбол, футбол, баскетбол).** | **24** |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **13** |
| **5** | **Итого** | **37** |

**Календарно- тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
|  |  |  | **план** | **факт** |
| 1 | Инструкция по ТБ. на спорт площадке. Скоростно-силовые эстафеты. | 1 |  |  |
| 2 | Л/ат. Кроссовая подготовка 1000м. силовые упражнения на рукоходе.ТБ | 1 |  |  |
| 3 | Л/ат. Кроссовая подготовка 1000м. Пионер-бол.ТБ | 1 |  |  |
| 4 | Л/ат. Кроссовая подготовка 1000м. упр на разв силы.ТБ | 1 |  |  |
| 5 | Л/ат. Кроссовая подготовка 1000м. прыжки в длину с разбега.ТБ | 1 |  |  |
| 6 | Упражнания на развитие силы. Подвижные игры с м/м, футбол. ТБ | 1 |  |  |
| 7 | Совершенствование скоростно- силовых умений. Бег 100м.ТБ | 1 |  |  |
| 8 | Л/ат. Кроссовая подг Баскетбол совершенствование навыков ведения мяча.ТБ отовка 1500м. прыжки в длину с разбега. ТБ | 1 |  |  |
| 9 | Подвижные игры волейбол развитие игровых умений.ТБ | 1 |  |  |
| 10 | Подвижные игры волейбол развитие игровых умений. ТБ. силовые упражнения. | 1 |  |  |
| 11 | Подвижные игры волейбол развитие игровых умений. ТБ. силовые упражнения, акробатические упр. | 1 |  |  |
| 12 | Подвижные игры волейбол развитие скоростно-силовых умений. ТБ. | 1 |  |  |
| 13 | Баскетбол совершенствование навыков ведения мяча.ТБ | 1 |  |  |
| 14 | Баскетбол совершенствование навыков ведения мяча.ТБ упр на ш/стенке, акробатические, кувырки. | 1 |  |  |
| 15 | Баскетбол совершенствование навыков игры.ТБ | 1 |  |  |
| 16 | Волейбол совершенствование игровых умений. ТБ | 1 |  |  |
| 17 | Баскетбол игра по основным правилам 2\*2; 3\*3.ТБ | 1 |  |  |
| 18 | Лыжная подготовка. Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход.ТБ | 1 |  |  |
| 19 | Лыжная подготовка. Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход- закрепление техники.ТБ | 1 |  |  |
| 20 | Лыжная подготовка. Передвижение по пересечённой местности. Одновременный ход.ТБ | 1 |  |  |
| 21 | Лыжная подготовка. Передвижение по пересечённой местности. Одновременный ход- закрепление техники.ТБ | 1 |  |  |
| 22 | Лыжная подготовка. Передвижение по пересечённой местности.ТБ | 1 |  |  |
| 23 | Лыжная подготовка. Передвижение по пересечённой местности. Бесшажный ход, попеременный- совершенствование ехники передвижения 1500м.ТБ1 | 1 |  |  |
| 24 | Лыжная подготовка. Передвижение по пересечённой местности. Закрепление техники подъема и спуска. ТБ | 1 |  |  |
| 25 | Лыжная подготовка. Передвижение по пересечённой местности. Применение изученных ходов.ТБ | 1 |  |  |
| 26 | Лыжная подготовка. Передвижение по пересечённой местности.2000м на результат ТБ | 1 |  |  |
| 27 | Лыжная подготовка. Передвижение по пересечённой местности. Преодоление бугров и впадин.ТБ. | 1 |  |  |
| 28 | Лыжная подготовка. Передвижение по пересечённой местности. | 1 |  |  |
| 29 | Лыжная подготовка. Передвижение по пересечённой местности. Кроссовая подготовка 2500м. ТБ | 1 |  |  |
| 30 | Лыжная подготовка. Передвижение по пересечённой местности. Закрепление приемов передвижения. ТБ | 1 |  |  |
| 31 | Лёгкая атлетика. Футбол. Кроссовая подготовка.ТБ | 1 |  |  |
| 32 | Лёгкая атлетика. Футбол. Кроссовая подготовка 1000м, силовые упр.ТБ | 1 |  |  |
| 33 | Футбол. Кроссовая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола. ТБ | 1 |  |  |
| 34 | Футбол. Кроссовая подготовка. Выполнение упр на развитие силы. ТБ | 1 |  |  |
| 35 | Лёгкая атлетика. Футбол. Кроссовая подготовка.ТБ 1500м; 2000м- на результат | 1 |  |  |
| 36 | Футбол. Кроссовая подготовка.ТБ | 1 |  |  |
| 37 | Подвижные игры. Подведение итогов занятий.ТБ | 1 |  |  |

**Содержание тем курса.**

**Лёгкая атлетика.**

Теоретические сведения: виды лёгкой атлетики.

Навыки и умения. Низкий старт и стартовый разбег. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега спортивными способами в облегчённых условиях. Метание малого мяча с разбега.

Материал для развития двигательных качеств.

Упражнения для развития быстроты движений, выносливости и скоростно- силовых качеств: бег с забрасыванием голени назад, семенящий бег, бег с ускорением по сигналу, повторный бег на 40м. ( 4-6 раз), на 60м ( 2 раза), бег в медленном темпе до 6 мин., кросс 800м-1000м без учёта времени; прыжки на скакалке на месте до 135-140 прыжков в мин.( до 2 мин. 30 сек- 2 мин. 45 сек) с последующим увеличением общего времени на 8-12 сек. Через каждые 2 урока; метание на результат изученными способами; эстафеты; прыжки в длину, подвижные игры « Ловкие и меткие», « В четыре стойки».

Требования.

Подготовиться к выполнению нормативов по лёгкой атлетике.

**Кроссовая подготовка.**

Теоретические сведения:

Виды кроссов: лёгкоатлетические кроссы, велокроссы, мотокроссы.

Навыки и умения

Бег по различному грунту: твёрдый, сыпучий, травяной, влажный, скользкий.

Материал для развития двигательных качеств

Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности: ходьба и бег в следующих чередованиях- бег 100-200м, ходьба 100-200м., бег 200-600м, ходьба 100-200м, бег 100-300м, ходьба 100-200м; каждые 100м бега за 27-28 сек. ( ориентировочно), каждые 100м ходьбы за 70-75 сек; общая дистанция постепенно увеличивается от 6 мин до 10мин. 30 сек.. кросс без учета времени: девочки- 1000м, мальчики 1500м.

Требования.

Подготовка к выполнению нормативов.

**Лыжная подготовка.**

Теоретические сведения:

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, биатлон.

Навыки и умения

Применение одновременного лыжного хода на пересечённой местности. Одновременный бесшажный ход, преодоление бугров и впадин. Поворот на месте махом. Спуск в высокой стоке. Поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне.

Материал для развития двигательных качеств

Упражнения для быстроты и выносливости: повторное прохождение на скорость отрезков до 100м (3-4 раза); передвижение по среднепересечённой местности с равномерной и переменной интенсивностью: мальчики- до 4 км, девочки- до 3 км., эстафеты.

Требования.

Подготовка к выполнению нормативов.

**Баскетбол.**

Теоретические сведения:

Основные различия игры в мини- баскетбол и баскетбол. Правила игры в баскетбол.

Навыки и умения

Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления. Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча в парах и тройках изученными способами. Броски мяча в корзину одной рукой после ловли с остановкой и в движении. Способы держания игрока с мячом и без мяча; уход от опеки защитника изменением направления и рывком по принципу « отдай и выйди на своё место».

Материал для развития двигательных качеств

Упражнения для развития скоростно- силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и точности движений: упражнения с набивным мячом; прыжки со скакалкой на месте и в движении до 135-140 прыжков в мин.( до 2 мин. 30 сек- 2 мин. 45 сек) с последующим увеличением общего времени на 8-12 сек. Через каждые 2 урока с общим увеличением времени на 5-10 сек; многократные прыжки с максимальной высотой подскока; приседание на одной, двух ногах в быстром темпе; подвижные игры « Пройди защиту», « Старт за мячом».

Требования.

Технически правильно выполнять передачу мяча партнёру в движении, бросать мяч в корзину одной рукой от плеча после ведения. Применять в игре индивидуальные тактические действия, направленные на выбор свободного места для получения мяча от партнёра.

**Волейбол.**

Теоретические сведения:

Правила проведения разминки с группой товарищей на занятиях по волейболу. Групповые и командные тактические действия.

Навыки и умения

Передача мяча назад, через голову, стоя на месте и после перемещения. Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча снизу с последующим падением. Нападающие удары из зон 4,2,3 с передачей из соседней зоны. Блокирование групповое. Тактические действия в нападении и защите; взаимодействие игроков передней линии в нападении; система игры в нападении через игрока передней линии; взаимодействие игроков задней линии между собой и с блокирующим; система игры в защите « углом вперёд».

Материал для развития двигательных качеств

Упражнения для развития быстроты движений, выносливости и скоростно- силовых качеств, прыжковой и силовой выносливости, быстроты в игровых действиях: упр. с набивным мячом; многократные прыжки с максимальной высотой подскока; прыжки со скакалкой в доступном месте; игровые задания по сигналу, пройденный материал по волейболу.

Требования.

Играть в волейбол с соблюдением правил. Проведение разминки с группой товарищей для занятий по волейболу.

**Требования к уровню подготовленности учащихся.**

*Знать:*

* *Основы развития физической культуры;*
* *Особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиями воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;*
* *Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей 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 основных 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 его адаптивных свойств, 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 и организации собственного досуга;*
* *Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;*
* *Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствование 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 инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой..*

**Перечень методического обеспечения.**

Для учащихся:

1.В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура 1-4 классы; 5-7 классы; 7-9 класс: учебник . – М.: Просвещение, 2009.

2.Видеокассета «Учимся играть в баскетбол» . Дизайн-студия «Муравей» 2002год

Для учителя:

1. П.А. Киселёв, С. Б Киселёва Справочник учителя физкультуры. Волгоград 2008г

2 Научно- методический журнал «Физкультура в школе»

3.Е.В. Конева . СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: правила, тактика, техника.. Ростов-на-Дону «Феникс»2004год