**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования Кировской области**

**‌****Муниципальное казенное учреждение управления образования администрации Вятскополянского района ‌**​

**МКОУ ООШ с.Ершовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  Протокол №1 от "31" августа 2023 г. от «31» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  приказом МКОУ ООШ с. Ершовка  189-ОД от «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7-9 классов

​Ершовка, 2023‌ год‌​

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования с учетом примерной программы по физической культуре (примерные программы основного общего образования) к учебникам по физической культуре для 7-9 классов (Физическая культура.5-6-7, 8-9 классы: учебник для общеобразоват. Учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. М.: Просвещение, 2010) .

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, формам активного отдыха и досуга.

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Согласно учебному плану (название учебного заведения) на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю 68 часов в год.

# Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

* воспитание любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры своего народа;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* знание особенностей организма, планирование содержания занятий, включение их в режим учебного дня и учебной недели;
* формирование опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* освоение социальных норм, правил поведения.

*Личностные результаты также проявляются в разных областях культуры.*

В области *познавательной культуры*:

* владение знаниями по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* владение знаниями основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* владение знаниями о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области *коммуникативной культуры:*

* осуществление поиска информации по вопросам современных оздоровительных систем, интересное и доступное изложение знаний о физической культуре, умелое применение соответствующих понятий и терминов;
* владение умением формулировать цель и задачи, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области *физической культуры*:

* владение умениями отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, а также умение контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В области *трудовой культуры*:

* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, к спортивным соревнованиям.

В области *эстетической культуры*:

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.

Метапредметные результаты

* умение самостоятельно определять цели и задачи, алгоритм обучения, физической подготовки, а также соотносить их с полученными результатами;
* умение самостоятельно находить и использовать информацию по основным разделам учебного материала для решения практических задач на уроке;
* умение выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта с учетом изученного программного материала;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

*Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*

В области *познавательной культуры*:

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области *нравственной культуры*:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области *трудовой культуры*:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активных занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области *эстетической культуры*:

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области *коммуникативной культуры*:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области *физической культуры*:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**Учебно-тематический план (7 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| 1 | История и современное развитие физической культуры | Изучается в ходе урока |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Изучается в ходе урока |
| 3 | Физическое совершенствование  (Физкультурно-оздоровительная и  спортивно-оздоровительная деятельность): | Изучается в ходе урока |
| 3.1  3.2  3.3  3.4  3.5  3.6  3.7  3.8 | - легкая атлетика; | 20 |
| - баскетбол; | 10 |
| - волейбол; | 10 |
| - лыжная подготовка; | 14 |
| - гимнастика с основами акробатики; | 12 |
| - футбол, мини-футбол; | Изучается  в ходе уроков лёгкой атлетики |
| - плавание; | 1 |
| - туризм | 1 |
| 3.9 | - подготовка к выполнению [нормативов](consultantplus://offline/ref=369EFE88C44E47EB2E07DDE71C47A1481F635D523060002D610B956E4614407CBCACE7D722A65D5Bj7nDM) ВФСК ГТО | Изучается в ходе урока |
|  | Всего | 68 |

# **Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование  модуля** | **Кол-во часов** | **Основные виды  учебной деятельности обучающихся** |
| 1 | История и современное развитие физической культуры | Изучается  в ходе урока | Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Физическая культура человека.  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом |
| 2 | Способы  двигательной(физкультурной деятельности) | Изучается  в ходе урока | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.  Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).  Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 3 | Физическое совершенствование  (Физкультурно-оздоровительная и  спортивно-оздоровительная деятельность): | Изучается  в ходе урока | Физкультурно-оздоровительная деятельность; Физкультурно-оздоровительная деятельность.  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения |
| 3.1 | Легкая  атлетика | 20 | - Беговые упражнения, прыжковые упражнения.  - Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м.  - Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.  - Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».  - Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».  - Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (l x l м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  - Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  - Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.  - Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.  - Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность |
| 3.2 | Баскетбол | 10 | - Техника безопасности на уроках по баскетболу.  - Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  - Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  - Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей руками.  - Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.  - Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.  - Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.  - Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  - Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |
| 3.3 | Волейбол | 10 | - Техника безопасности на уроках волейбола.  - Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  - Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).  - Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.  - Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.  - Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  - Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.  - Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).  - Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  - Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |
| 3.4 | Лыжные  гонки | 14 | - Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.  - Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.  - Правила соревнований по лыжным гонкам.  - Основные средства восстановления.  - Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.  - Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.  - Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.  - Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.  - Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.  - Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.  - Упражнения специальной физической и технической подготовки |
| 3.5 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | - Организующие команды и приёмы.  - Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  - Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.  - Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  - Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  - Прыжки со скакалкой.  - Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.  - Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.  - Равновесие.  - Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.  - Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  - Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).  - Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) |
| 3.6 | Футбол,  мини-футбол | В ходе уроков лёгкой атлетики | - Техника безопасности на уроках по футболу.  - История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.  - Технические приемы и тактические действия в футболе.  - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.  - Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника.  - Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты |
| 3.7 | Плавание | 1 | - Правила техники безопасности при занятии плаванием.  - Возникновение плавания.  - Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания |
| 3.8 | Туризм | 1 | - Организация и проведение пеших походов.  - Требования к бережному отношению к природе |
| 3.9 | Подготовка к выполнению [нормативов](consultantplus://offline/ref=369EFE88C44E47EB2E07DDE71C47A1481F635D523060002D610B956E4614407CBCACE7D722A65D5Bj7nDM) ВФСК ГТО | В ходе урока | Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |

Учебно-тематический план (8 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |
| 1 | Основы физической культуры и здорового образа жизни. | Изучается в ходе урока. |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Изучается в ходе урока. |
| 3  3.1  3.2  3.3  3.4  3.5  3.6 | Спортивно-оздоровительная деятельность: | Изучается в ходе урока |
| - Легкая атлетика | 10 |
| - Баскетбол | 12 |
| - Волейбол | 8 |
| - Лыжная подготовка- | 14 |
| -Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| - Легкая атлетика +футбол | 12 |
|  | Всего | 68 |

**Содержание обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование  модуля** | **Кол-во часов** | **Основные виды  учебной деятельности обучающихся** |
| 1 | Основы физической культуры и здорового образа жизни |  | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.  Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. «Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»; Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.  Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность |  | Строевые упражнения — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении. Повороты в движении направо, налево.  • Упражнения и композиции ритмической гимнас¬тики, танцевальные движения.  • Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,  • Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.  • Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.  • Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером. |
| 3.1 | Легкая атлетика | 10 | Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад. Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование Бег на короткие дистанции 60 – 100м. Бег по повороту. Длинные дистанции девушки - 1500м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 4км; девушки – 3 км. Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега и на результат. Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега и на результат. Техника эстафетного бега передача эстафеты.  Метание малого мяча весом 150г. на технику и результат. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений. Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления. Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.  Полоса препятствий: старт лежа, бег 20м., преодоление рва шириной 2м, бег 20м, преодоление двух препятствий высотой 40см, преодоление забора высотой 2м (состоящего из 3 жердей), бег 30м, |
| 3.2 | Баскетбол | 12 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Персональная защита. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Двусторонняя игра. |
| 3.3 | Волейбол | 8 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении через игрока передней линии в защите по системе «углом вперед». Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу. |
| 3.4 | Лыжная подготовка | 14 | Основные способы передвижения на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход (стартовый вариант) коньковый ход. техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам. |
| 3.5 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |  |
| 3.6 | Легкая атлетика +футбол | 12 |  |

**Учебно-тематический план (9 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| 1.  . | Основы физической культуры и здорового образа жизни. | Изучается в ходе урока. |
| 2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность  . | Изучается в ходе урока. |
| 3. | Спортивно-оздоровительная деятельность:  - Гимнастика с основами акробатики;  - Легкая атлетика + футбол  - Лыжная подготовка-  -Баскетбол  - Волейбол | 12  22  14  12  8 |
| **4** | **Всего** | **68** |

**Содержание обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование модуля** | **Количество часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| 1 | Основы физической культуры и здорового образа жизни | Изучается в ходе урока | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.  Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»; Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Изучается в ходе урока | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»; Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).  Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). |
| 3.2 | Легкая атлетика +футбол | 22 | Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад. Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование Бег на короткие дистанции 60 – 100м. Бег по повороту. Длинные дистанции девушки - 1500м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 4км; девушки – 3 км. Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега и на результат. Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега и на результат. Техника эстафетного бега передача эстафеты.  Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; |
| 3.3 | Лыжная подготовка | 14 | Основные способы передвижения на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход (стартовый вариант) коньковый ход. техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам. |
| 3.4 | Баскетбол | 12 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Персональная защита. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Двусторонняя игра. |
| 3.5 | Волейбол | 8 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении через игрока передней линии в защите по системе «углом вперед». Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу. |
|  | Всего | 68 |  |