Министерство образования Республики Саха (Якутия)

Государственное казенное образовательное учреждение РС(Я)

«Республиканская специальная (коррекционная) школа - интернат»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Кычкиной Туяры Николаевны, учителя высшей квалификационной категории

по физической культуре, 5-9 классы

2022-2023 учебный год

(3 часа в неделю – 102 часа в год)

**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов на уровне основного общего образования составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утверждённым приказом Министерства Просвещения России № 286 от 31.05.2021г.;

-  примерной рабочей программы «Физическая культура» одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021г.;

- Федерального перечня учебников (приказ Министерства просвещения от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность») (предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 9 (е изд. — М.: Просвещение, 2021г.).

Программа по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

**Цель обучения физической культуре:**

- общей целью школьного образования по физической культуре 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.

В рабочей программе для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

 Центральной идеей  конструирования  учебного  содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая  культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно - процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

 Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки1), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО, активное во лечение их в соревновательную деятельность.

«Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию.

**II. Место учебного предмета в учебном плане**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе).

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**III. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Личностные результаты:**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов - олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

 - готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

 - осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**Метапредметные результаты:**

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

 - анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

 - устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

 - устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

 Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные коммуникативные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно - координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

 - разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6-12 классах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов | | | | | | |
| класс | | | | | | |
| 5А | 5Б | 6А | 6Б | 8А | 9А | 9Б |
| 1. | **Базовая часть** | **93** | **93** | **98** | **98** | **96** | **98** | **98** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | | | |
| 1.2 | Теоретические сведения | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 14 | 14 | 14 | 14 | 11 | 14 | 14 |
| 1.4 | Волейбол | 16 | 16 | 13 | 13 | 20 | 20 | 20 |
| 1.5 | Гимнастика | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 18 | 18 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 9 | 9 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 |
| 1.7 | Баскетбол | 16 | 16 | 13 | 13 | 15 | 16 | 16 |
| 1.8. | Легкая атлетика | 10 | 10 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 |
| 1.9 | Настольный теннис | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 7 | 7 |
| 1.9 | Футбол |  |  | 6 | 6 |  |  |  |
| 2. | **Вариативная часть** | **9** | **9** | **4** | **4** | **6** | **4** | **4** |
| 2.1 | Национальные виды спорта | 9 | 9 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 |
|  | Всего: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**Пояснительная записка 5 класса**

Данная рабочая программа разработана в соот­ветствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта ос­новного общего образования второго поколения, с учетом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общече­ловеческой культуры, — главная цель развития оте­чественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базис­ного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережномотношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

* укрепление здоровья, развитие основных фи­зических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

* освоение знаний; о физической культуре и спорте, их историй и современном разви­тии, роли в формировании здорового образа жизни
* обучение навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, формирования норм коллективного взаимо­действия и сотрудничества в учебной и сорев­новательной деятельности.

На уроках физической культуры в 5 классе ре­шаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе явля­ется углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спор­та (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разде­лов программы пополняются представления об ос­новных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности. Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координаци­онных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий; быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кон­диционных (скоростно-силовых, скоростных, вы­носливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается ре­шению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упраж­нениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С 5 ПО 12 КЛАССОВ**

**5А - 5Б классы**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала на данный учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | Количество часов |
| 1. | Теоретические сведения | 2 |
| 2. | Легкая атлетика | 14 |
| 3. | Баскетбол | 16 |
| 4. | Гимнастика | 20 |
| 5. | Волейбол | 16 |
| 6. | Национальные игры и развлеч. | 9 |
| 7. | Лыжная подготовка | 9 |
| 8. | Настольный теннис | 6 |
| 9. | Легкая атлетика | 10 |
|  |  | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | № урока | Тема урока | Кол. час. | Дата провед. | | Словарь |
| По плану | Факт. |
| I. | Теоретические сведения  2 ч. | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике на спортивных площадках | 1 |  |  | Техника безопасности |
|  |  | 2 | Двигательный режим ученика 5 класса | 1 |  |  | Двигательный режим |
| II. | Легкая атлетика  14 ч. | 3 | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. | 1 |  |  | Бег |
|  |  | 4 | Бег скрестным шагом | 1 |  |  | Скрестный шаг |
|  |  | 5 | Прыжок в длину с разбега отталкиванием | 1 |  |  | Прыжок в длину с разбега |
|  |  | 6 | Низкий старта | 1 |  |  | Низкий старт |
|  |  | 7 | Отталкивания и приземления в прыжках в длину с разбега | 1 |  |  | Прыжок в длину с разбега |
|  |  | 8 | Низкий старт и стартовый разгон | 1 |  |  | Стартовый разгон |
|  |  | 9 | Бег 60 м. | 1 |  |  |  |
|  |  | 10 | Метание мяча на дальность | 1 |  |  | Метания мяча |
|  |  | 11 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |  |  | Перешагивания, толчковая нога |
|  |  | 12 | Метание мяча с места за счет хлесткого движения всей метающей руки с активным включением в бросок туловища и ног | 1 |  |  | Движения, туловища |
|  |  | 13 | Прыжки в длину с места через натянутую (на высоте 10 – 20 см.) веревку | 1 |  |  | Длина, веревка |
|  |  | 14 | Метание мяча с шага | 1 |  |  | Метания, шаг |
|  |  | 15 | Челночный бег 10х3 | 1 |  |  | Челночный бег |
|  |  | 16 | Бег наперегонки до 55 м. | 1 |  |  | Наперегонки |
| III. | Баскетбол  16 ч. | 17 | Краткая беседа о технике безопасности в игре баскетбол | 1 |  |  | Баскетбол |
|  |  | 18 | Стойка, перемещение, остановка, поворот | 1 |  |  | Стойка, перемещения, остановка, поворот |
|  |  | 19 | Ловля и передача мяча | 1 |  |  | Ловля, передача мяча |
|  |  | 20 | Ловли мяча, передачи мяча с пассивным сопротивлением | 1 |  |  | Ловля, передача мяча |
|  |  | 21 | Ведения мяча | 1 |  |  | Ведения мяча |
|  |  | 22 | Ведения мяча с пассивным сопротивлением. | 1 |  |  | Ведения мяча |
|  |  | 23 | Броски мяча в корзину с места | 1 |  |  | Бросок мяча в корзину |
|  |  | 24 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |  |  | Вырывание и выбивание мяча |
|  |  | 25 | Броски мяча в корзину после ловли | 1 |  |  | Бросок мяча |
|  |  | 26 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  | Ведение мяча |
|  |  | 27 | Быстрый прорыв | 1 |  |  | Нападения |
|  |  | 28 | Перемещения приставными шагами, остановка двумя шагами, остановка прыжком. | 1 |  |  | Перемещения, остановка |
|  |  | 29 | Остановка с ведением мяча в заданном месте. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками после выхода навстречу летящему мячу с остановкой в два шага. | 1 |  |  | Ведения мяча, повороты, ловля мяча, остановка |
|  |  | 30 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. | 1 |  |  | Бросок мяча в корзину от груди |
|  |  | 31 | Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой | 1 |  |  | Плечо, бросок мяча в корзину одной рукой от плеча |
|  |  | 32 | Бросок мяча в корзину после ведения | 1 |  |  |  |
| IV. | Гимнастика  20 ч. | 33 | Построение и перестроение. Повороты на месте направо и налево. Выход из строя (из шеренги) и возвращение в строй | 1 |  |  | Повороты |
|  |  | 34 | Общеразвивающие упражнения. Соединение изученных движений рук, ног, туловища. | 1 |  |  | Упражнения |
|  |  | 35 | Упражнения с большими мячами | 1 |  |  | Большой мяч |
|  |  | 36 | Перебрасывание мяча друг другу в парах от груди | 1 |  |  | Перебрасывание мяча |
|  |  | 37 | Упражнения с малыми мячами. Удары мячом о пол и ловля его после отскока правой (левой рукой) | 1 |  |  | Малый мяч, удары мячом о пол, ловля мяча |
|  |  | 38 | Упражнения с палками. Основные положения с гимнастической палкой (горизонтально) вперед, вверх, перед грудью, вниз, вертикально перед грудью | 1 |  |  | Гимнастическая палка |
|  |  | 39 | Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками. Хватом сверху одной рукой и двумя руками после хлопка. | 1 |  |  | Гимнастическая палка |
|  |  | 40 | Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. | 1 |  |  | Осанка, плоскостопия |
|  |  | 41 | Прыжок через козла в ширину | 1 |  |  | Козел |
|  |  | 42 | Прыжки через козла | 1 |  |  | Прыжки через козла |
|  |  | 43 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 |  |  | Гимнастическая стенка |
|  |  | 44 | Разучивание акробатический элементов (мост) | 1 |  |  |  |
|  |  | 45 | Акробатические упражнения. Перекаты в сторону в широкой группировке из положения неглубокого приседа лежа на спине | 1 |  |  | Перекат в сторону, группировка, присед |
|  |  | 46 | Кувырок вперед и назад | 1 |  |  | Кувырок вперед и назад |
|  |  | 47 | Перемещение груза на голове | 1 |  |  | Голова |
|  |  | 48 | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали, произвольным способом. | 1 |  |  | Лазание по гимнастической стенке |
|  |  | 49 | Стойка на голове | 1 |  |  | Стойка на голове |
|  |  | 50 | Акробатические комбинации: из упора присев, махом одной толчком другой ногой, стойка на голове. | 1 |  |  | Стойка на голове |
|  |  | 51 | Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Бег по ориентирам с изменением направления | 1 |  |  | Ориентир |
|  |  | 52 | Броски мяча в стенку с отскоком в обозначенное место | 1 |  |  | Стенка, бросок мяча |
| V | Волейбол  16 ч. | 53 | Краткая беседа о ТБ на уроках по волейболу. Стойка и перемещения волейболиста | 1 |  |  | Техника безопасности. Прием мяча снизу |
|  |  | 54 | Ловля и броски мяча сверху двумя руками | 1 |  |  | Ловля и броски мяча |
|  |  | 55 | Ловля и броски мяча после перемещения | 1 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками |
|  |  | 56 | Прием мяча двумя руками снизу на месте | 1 |  |  | Передачи сверху, передачи снизу |
|  |  | 57 | Верхняя передача мяча двумя руками | 1 |  |  | Прием мяча снизу в движении |
|  |  | 58 | Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками | 1 |  |  | Верхняя передача, нижняя передача |
|  |  | 59 | Прием мяча снизу двумя руками в движении | 1 |  |  | Прием мяча снизу двумя руками |
|  |  | 60 | Встречная передача мяча | 1 |  |  | Подача |
|  |  | 61 | Нижняя прямая подача мяча | 1 |  |  | Нижняя прямая подача |
|  |  | 62 | Прием мяча снизу от нижней прямой подачи | 1 |  |  | Передача сверху, передача снизу |
|  |  | 63 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками | 1 |  |  | Передача и прием мяча |
|  |  | 64 | Передача и прием мяча в парах | 1 |  |  | Передачи мяча сверху |
|  |  | 65 | Передачи мяча сверху двумя руками | 1 |  |  | Передачи и прием мяча снизу |
|  |  | 66 | Передачи и прием мяча снизу двумя руками | 1 |  |  | Нижняя прямая подача |
|  |  | 67 | Учет навыков нижней прямой подачи | 1 |  |  | Подача, передача, прием |
|  |  | 68 | Техника выполнения прямого нападающего удара | 1 |  |  | Прямой нападающий удар |
| VI | Национальные игры и спорт  9 ч. | 69 | Игра «Перетягивание захватом в замок» | 1 |  |  | Игра |
|  |  | 70 | Ходьба между кочками | 1 |  |  | Кочки |
|  |  | 71 | Игра в камушки | 1 |  |  | Камушки |
|  |  | 72 | Игра в лучинки | 1 |  |  | Лучинки |
|  |  | 73 | Прыжок через нарты | 1 |  |  | Нарты |
|  |  | 74 | Национальные прыжки «Кылыы» | 1 |  |  | «Кылыы» |
|  |  | 75 | Национальные прыжки «Ыстана» | 1 |  |  | «Ыстана» |
|  |  | 76 | Национальные прыжки «Куобах» | 1 |  |  | «Куобах» |
|  |  | 77 | Перетягивание палок | 1 |  |  | Перетягивание палок |
| VII | Лыжная подготовка  9 ч. | 78 | Скольжения на одной лыже в скользящем шаге | 1 |  |  | Скользящий шаг |
|  |  | 79 | Передвижение на лыжах широким скользящим шагом | 1 |  |  | Скользящий шаг |
|  |  | 80 | Передвижение на скорость на отрезках до 60 м. | 1 |  |  | Скорость |
|  |  | 81 | Спуски со склонов длиной 10 м. | 1 |  |  | Спуск |
|  |  | 82 | Поворот переступанием в движении с опорой на внутреннюю лыжу | 1 |  |  | Поворот |
|  |  | 83 | Подъем «Лесенкой» по пологому склону | 1 |  |  | Подъем «Лесенкой» |
|  |  | 84 | Передвижение на лыжах в медленном темпе 600 м. | 1 |  |  | Лыжи |
|  |  | 85 | Прохождение дистанции до 50 м. на скорость | 1 |  |  | Прохождение дистанции |
|  |  | 86 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками | 1 |  |  | Палки |
| VIII | Настольный теннис 6 ч. | 87 | Способы хвата ракетки. Стойки. Перемещения. | 1 |  |  | Ракетка |
|  |  | 88 | Набивание мяча на ракетке | 1 |  |  | Набивание мяча |
|  |  | 89 | Набивание мяча на ракетке правой и левой игровой стороной. | 1 |  |  | Набивание мяча |
|  |  | 90 | Перекидка мяча слева, справа треугольником. | 1 |  |  | Перекидка |
|  |  | 91 | Перекидка слева, справа треугольником. | 1 |  |  | Перекидка |
|  |  | 92 | Подача простая | 1 |  |  | Подача |
| IX | Легкая атлетика  10 ч. | 93 | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике на спортивных площадках. Техника выполнения старта. | 1 |  |  | Легкая атлетика, высокий старт |
|  |  | 94 | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. | 1 |  |  | Ходьба |
|  |  | 95 | Бег наперегонки до 55 м. | 1 |  |  | Бег наперегонки |
|  |  | 96 | Бег в медленном темпе до 1,5 мин. | 1 |  |  | Бег в медленном темпе |
|  |  | 97 | Прыжок в длину с места | 1 |  |  | Прыжок в длину с места |
|  |  | 98 | Челночный бег 3х10 м. | 1 |  |  | Челночный бег 3х10 м. |
|  |  | 99 | Прыжки в «шаге» | 1 |  |  | Прыжки в «шаге» |
|  |  | 100 | Метание мяча в стену на дальность | 1 |  |  | Метание мяча |
|  |  | 101 | Прыжки на месте в разных вариантах | 1 |  |  | Прыжки на месте |
|  |  | 102 | Метание мяча в цель | 1 |  |  | Метание мяча в цель |

**Пояснительная записка 6 класса**

Данная рабочая программа разработана в соот­ветствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта ос­новного общего образования второго поколения, с учетом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общече­ловеческой культуры, — главная цель развития оте­чественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базис­ного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережномотношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

* укрепление здоровья, развитие основных фи­зических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

* освоение знаний; о физической культуре и спорте, их историй и современном разви­тии, роли в формировании здорового образа жизни
* обучение навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, формирования норм коллективного взаимо­действия и сотрудничества в учебной и сорев­новательной деятельности.

На уроках физической культуры в 6 классе ре­шаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе явля­ется углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спор­та (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). На уроках физической культуры учащиеся 6 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разде­лов программы пополняются представления об ос­новных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности. Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координаци­онных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий; быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кон­диционных (скоростно-силовых, скоростных, вы­носливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается ре­шению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упраж­нениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

**6А - 6Б классы**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала на данный учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | Количество часов |
| 1. | Теоретические сведения | 2 |
| 2. | Легкая атлетика | 14 |
| 3. | Баскетбол | 13 |
| 4. | Настольный теннис | 8 |
| 5. | Гимнастика | 20 |
| 6. | Волейбол | 13 |
| 7. | Национальные игры и развлеч. | 4 |
| 8. | Лыжная подготовка | 6 |
| 9. | Футбол | 6 |
| 10. | Легкая атлетика | 16 |
|  | Всего | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | № урока | Содержание (тема уроков) | Кол. час. | Дата провед. | Словарь |
| I. | Теоретические сведения  2 ч. | 1 | Двигательный режим ученика 6 класса | 1 |  |  |
|  |  | 2 | Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту | 1 |  |  |
| II. | Легкая атлетика  14 ч. | 3 | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью | 1 |  | Бег, дистанция |
|  |  | 4 | Челночный бег 3х10 м. | 1 |  | Челночный бег, кубики |
|  |  | 5 | Бег 60 м. с низкого старта | 1 |  | Низкий старт |
|  |  | 6 | Передача и прием эстафетной палочки | 1 |  | Эстафета |
|  |  | 7 | Бег с ускорением 100 м. | 1 |  | Бег с ускорением |
|  |  | 8 | Бег с высоким подниманием бедра | 1 |  | Бедро |
|  |  | 9 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  | Низкий старт, стартовый разгон |
|  |  | 10 | Низкий старт и стартовый разгон | 1 |  | Низкий старт и стартовый разгон |
|  |  | 11 | Метание мяча на дальность | 1 |  | Метание мяча на дальность |
|  |  | 12 | Прыжок в длину с места | 1 |  | Прыжки в длину |
|  |  | 13 | Эстафетный бег 4х100 м. | 1 |  | Эстафетный бег 4х100 м. |
|  |  | 14 | Метание мяча в цель | 1 |  | Метание мяча в цель |
|  |  | 15 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  | Прыжок в длину с разбега |
|  |  | 16 | Длительный бег 1000 м. | 1 |  | Выносливость |
| III. | Баскетбол  13 ч. | 17 | Перемещения в стойке, остановка, поворот | 1 |  | Игра, баскетбол |
|  |  | 18 | Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением | 1 |  | Ловля и передача мяча |
|  |  | 19 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением ведущей и не ведущей рукой | 1 |  | Ведения мяча |
|  |  | 20 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  | Баскетбол |
|  |  | 21 | Ловли и передачи мяча | 1 |  | Ловля и передача мяча |
|  |  | 22 | Передача одной рукой от плеча | 1 |  | Передача одной рукой от плеча |
|  |  | 23 | Бросок двумя руками от груди | 1 |  | Бросок мяча от груди |
|  |  | 24 | Ловля – передача мяча двумя руками от груди со сменой мест. | 1 |  | Ловля – передача мяча двумя руками от груди |
|  |  | 25 | Бросок одной рукой от плеча с двух шагов | 1 |  | Плечо |
|  |  | 26 | Ведение – остановка – передача одной рукой от плеча | 1 |  | Остановка |
|  |  | 27 | Передача в парах в движении | 1 |  | Передача |
|  |  | 28 | Обводка три стоек левой, правой рукой, 2 шага бросок | 1 |  | Обводка |
|  |  | 29 | Штрафной бросок | 1 |  | Штрафной бросок |
| IV | Настольный теннис 8 ч. | 30 | История развития настольного тенниса. Правила игры. | 1 |  |  |
|  |  | 31 | Способы хвата ракетки. Стойки. Перемещения. | 1 |  |  |
|  |  | 32 | Набивание мяча на ракетке | 1 |  |  |
|  |  | 33 | Набивание мяча на ракетке правой и левой игровой стороной. | 1 |  |  |
|  |  | 34 | Перекидка мяча слева, справа треугольником. | 1 |  |  |
|  |  | 35 | Перекидка слева, справа треугольником. | 1 |  |  |
|  |  | 36 | Перекидка мяча по прямой | 1 |  |  |
|  |  | 37 | Подачи простые | 1 |  |  |
| V. | Гимнастика  20 ч. | 38 | Строевые упражнения:  а) строевой шаг  б) размыкание | 1 |  | Строевой шаг, размыкание |
|  |  | 39 | Построение и перестроение. Выполнение команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Поворот кругом по разделениям. | 1 |  |  |
|  |  | 40 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом налево (направо) | 1 |  | Колонна |
|  |  | 41 | Стойка на лопатках | 1 |  | Стойка на лопатках |
|  |  | 42 | Кувырок вперед | 1 |  | Кувырок вперед |
|  |  | 43 | Стойка на голове | 1 |  | Стойка на голове |
|  |  | 44 | Упражнения с гимнастической палкой | 1 |  | Гимнастическая палка |
|  |  | 45 | Кувырок вперед слитно | 1 |  | Кувырок вперед |
|  |  | 46 | Кувырок назад | 1 |  | Кувырок назад |
|  |  | 47 | Стойка на руках | 1 |  | Стойка на руках |
|  |  | 48 | Вставание в «мост» из положения стоя | 1 |  | «Мост» из положения стоя |
|  |  | 49 | Опорный прыжок – ноги врозь – через козла в ширину | 1 |  | Опорный прыжок ноги врозь через козла |
|  |  | 50 | Два кувырка вперед слитно | 1 |  | Два кувырка вперед |
|  |  | 51 | Опорный прыжок через козла | 1 |  | Опорный прыжок через козла |
|  |  | 52 | Прыжки через скакалку | 1 |  | Прыжки через скакалку |
|  |  | 53 | Лазание по канату в три приема | 1 |  | Лазание, лазание по канату |
|  |  | 54 | Разучивание акробатических упражнений: И.п. «Старт пловца кувырки вперед, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед, сед наклоном вперед, кувырок назад» | 1 |  | Старт пловца, кувырки вперед, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед, сед наклоном вперед, кувырок назад |
|  |  | 55 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 |  | Гимнастическая стенка |
|  |  | 56 | Разучивание комплекса ОРУ с мячами | 1 |  | Мяч |
|  |  | 57 | Перемещение груза на голове | 1 |  | Голова, груз |
| VI | Волейбол  13 ч. | 58 | Перемещение в стойке, остановки, ускорения | 1 |  | Перемещение в стойке, остановки, ускорения |
|  |  | 59 | Передачи мяча сверху двумя руками над собой | 1 |  | Передачи мяча сверху двумя руками |
|  |  | 60 | Передачи и прием мяча двумя руками | 1 |  | Передача мяча, прием мяча |
|  |  | 61 | Нижняя прямая подача | 1 |  | Нижняя прямая подача |
|  |  | 62 | Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах | 1 |  | Колонна |
|  |  | 63 | Верхняя прямая подача | 1 |  | Верхняя прямая подача |
|  |  | 64 | Разучивание прямого нападающего удара после подбрасывания | 1 |  | Подбрасывания, прямой нападающий удар |
|  |  | 65 | Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед | 1 |  | Прием мяча снизу, перемещения вперед |
|  |  | 66 | Подача мяча в стену | 1 |  | Стена |
|  |  | 67 | Перемещение с имитацией передачей сверху с изменением направления | 1 |  | Имитация |
|  |  | 68 | Подача через сетку с расстояния 4 -5 м. | 1 |  | Сетка |
|  |  | 69 | Отбивание мяча снизу многократно в стену | 1 |  | Отбивание |
|  |  | 70 | Подача верхняя прямая и прием, расстояния между игроками 6-7 м. | 1 |  | Подача |
| VII | Национальные игры и спорт  4 ч. | 71 | Игра в камушки на 4 операции | 1 |  | Камушки |
|  |  | 72 | Игра в лучинки | 1 |  | Лучинки |
|  |  | 73 | Национальные прыжки «Ыстана», «Кылыы» | 1 |  | Прыжки |
|  |  | 74 | Национальные прыжки «Куобах» | 1 |  | Куобах |
| VIII | Лыжная подготовка  6 ч. | 75 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  | Одновременный бесшажный ход |
|  |  | 76 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  | Попеременный двухшажный ход |
|  |  | 77 | Постановка палок на снег и приложению усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе | 1 |  | Одновременный двухшажный ход |
|  |  | 78 | Одновременный бесшажный ход на разной скорости передвижения | 1 |  | Одновременный бесшажный ход |
|  |  | 79 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |  | Попеременный ход |
|  |  | 80 | Торможение упором | 1 |  | Торможение упором |
| IX | Футбол  6 ч. | 81 | Стойки, перемещения по площадке | 1 |  | Стойки |
|  |  | 82 | Остановки, повороты. | 1 |  | Остановки |
|  |  | 83 | Передачи мяча с места | 1 |  | Передачи |
|  |  | 84 | Ведение мяча шагом, бегом | 1 |  | Ведение мяча |
|  |  | 85 | Передачи мяча в движении | 1 |  | Передача мяча |
|  |  | 86 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. | 1 |  | Скорость |
| X | Легкая атлетика  16 ч. | 87 | Челночный бег 3х10 м. | 1 |  | Челночный бег |
|  |  | 88 | Передача и прием эстафетной палочки | 1 |  | Эстафетная палочка |
|  |  | 89 | Эстафетный бег | 1 |  | Эстафета |
|  |  | 90 | Бег с высокого старта. Бег на результат 60 м. | 1 |  | Высокий старт |
|  |  | 91 | Низкий старт и стартовый разгон | 1 |  | Низкий старт, стартовый разгон |
|  |  | 92 | Метание мяча на дальность | 1 |  | Метания мяча |
|  |  | 93 | Бег с максимальной скоростью | 1 |  | Скорость |
|  |  | 94 | Прыжок в длину с места | 1 |  | Прыжки в длину |
|  |  | 95 | Техника метание малого мяча | 1 |  | Метание малого мяча |
|  |  | 96 | Метание малого мяча с места | 1 |  | Метание малого мяча |
|  |  | 97 | Метание малого мяча с разбега | 1 |  | Метание малого мяча |
|  |  | 98 | Метание малого мяча в цель | 1 |  | Метание малого мяча |
|  |  | 99 | Бег с переменной скоростью | 1 |  | Скорость |
|  |  | 100 | Бег в равномерном темпе | 1 |  | Равномерный темп |
|  |  | 101 | Эстафета | 1 |  | Эстафета |
|  |  | 102 | Длительный бег 1000 м. | 1 |  | Выносливость |

**Пояснительная записка 8 класса**

Данная рабочая программа разработана в соот­ветствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта ос­новного общего образования второго поколения.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общече­ловеческой культуры, — главная цель развития оте­чественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базис­ного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережномотношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

* укрепление здоровья, развитие основных фи­зических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

* освоение знаний; о физической культуре и спорте, их историй и современном разви­тии, роли в формировании здорового образа жизни
* обучение навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организа-

ции занятий физическими упражнениями;

* воспитание положительных качеств личности, формирования норм коллективного взаимо­действия и сотрудничества в учебной и сорев­новательной деятельности.

На уроках физической культуры в 8 классе ре­шаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе явля­ется углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спор­та (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). На уроках физической культуры учащиеся 8 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разде­лов программы пополняются представления об ос­новных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности. Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координаци­онных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий; быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кон­диционных (скоростно-силовых, скоростных, вы­носливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается ре­шению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упраж­нениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

**8А класс**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала на данный учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | Теоретические сведения | 2 |
| 2. | Легкая атлетика | 11 |
| 3. | Волейбол | 20 |
| 4. | Гимнастика | 20 |
| 5. | Национальные игры и развлеч. | 6 |
| 6. | Баскетбол | 15 |
| 7. | Лыжная подготовка | 7 |
| 8. | Настольный теннис | 6 |
| 9. | Легкая атлетика | 15 |
|  | Всего | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | № урока | Содержание (тема уроков) | Кол. час. | Дата провед. | Словарь |
| I. | Теоретические сведения  2 ч. | 1 | Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма | 1 |  |  |
|  |  | 2 | Правила самостоятельного выполнения упражнений способствующих развитию выносливости | 1 |  |  |
| II. | Легкая атлетика  11 ч. | 3 | Бег с низкого старта на отрезках 60 м | 1 |  | Низкий старт, скоростной бег |
|  |  | 4 | Стартовый разгон после низкого старта | 1 |  | Стартовый разгон, низкий старт |
|  |  | 5 | Челночный бег 10х3 | 1 |  | Челночный бег, кубики |
|  |  | 6 | Бег по прямой и виражу | 1 |  | Бег по прямой и виражу |
|  |  | 7 | Бег на 100 м. с низкого старта | 1 |  | Скоростной бег |
|  |  | 8 | Бег на 1000 м. | 1 |  | Бег на выносливость |
|  |  | 9 | Прыжки в длину с места | 1 |  | Прыжки в длину с места |
|  |  | 10 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега | 1 |  | Разбег, прыжки в длину |
|  |  | 11 | Метание мяча с разбега | 1 |  | Разбег, метание мяча |
|  |  | 12 | Техника выполнения тройного прыжка | 1 |  | Тройной прыжок |
|  |  | 13 | Тройной прыжок | 1 |  | Кылыы, ыстана, куобах |
| III. | Баскетбол  15 ч. | 14 | Повороты с мячом на месте, вперед, назад. | 1 |  | Повороты на месте, вперед, назад. |
|  |  | 15 | Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления | 1 |  | Ведение мяча, правая, левая рука |
|  |  | 16 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Передачи мяча двумя руками от груди. | 1 |  |  |
|  |  | 17 | Вырывания и выбивания мяча | 1 |  | Вырывания и выбивания мяча |
|  |  | 18 | Передачи мяча в парах на месте | 1 |  | Передачи мяча на месте |
|  |  | 19 | Передачи мяча в парах в движении | 1 |  | Передачи мяча в движении |
|  |  | 20 | Передача мяча с отскоком от пола | 1 |  | Передача мяча с отскоком |
|  |  | 21 | Штрафной бросок | 1 |  | Штрафной бросок |
|  |  | 22 | Броски мяча в корзину одной рукой на месте | 1 |  | Броски мяча в корзину |
|  |  | 23 | Броски мяча в корзину одной рукой в движении | 1 |  | Броски мяча в корзину одной рукой |
|  |  | 24 | Перехват мяча | 1 |  | Перехват мяча |
|  |  | 25 | Броски мяча в движении | 1 |  | Броски мяча в движении |
|  |  | 26 | Действия двух нападающих против одного защитника | 1 |  | Нападающий, защитник |
|  |  | 27 | Передача мяча во встречных колоннах | 1 |  | Передача мяча во встречных колоннах |
|  |  | 28 | Взаимодействие «трое» против двух | 1 |  | Взаимодействие |
| IV. | Гимнастика  20 ч. | 29 | Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении | 1 |  | Налево, направо, кругом. |
|  |  | 30 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три | 1 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три |
|  |  | 31 | Повороты в движении направо, налево. Наклон вперед и.п. сидя | 1 |  | Налево, направо, кругом, Наклон вперед и.п. сидя |
|  |  | 32 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  | Гимнастическая скамейка |
|  |  | 33 | Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. | 1 |  | Кувырок вперед, кувырок назад |
|  |  | 34 | Длинный кувырок | 1 |  | Кувырок вперед, длинный кувырок |
|  |  | 35 | Стойка на голове | 1 |  | Стойка на голове |
|  |  | 36 | Стойка на руках | 1 |  | Стойка на руках |
|  |  | 37 | Стойка на лопатках | 1 |  | Стойка на лопатках |
|  |  | 38 | Прыжки со скакалкой | 1 |  | Скакалка, прыжки |
|  |  | 39 | Прыжки со скакалкой 2 мин в темпе 140 прыжков | 1 |  | Прыжки со скакалкой |
|  |  | 40 | Упражнения в парах | 1 |  |  |
|  |  | 41 | Упражнения с мячами | 1 |  | Мяч |
|  |  | 42 | Упражнения для развития силовых качеств | 1 |  | Подтягивание в висе, поднимание туловища |
|  |  | 43 | Опорные прыжки. Прыжки через коня | 1 |  | Прыжки через коня |
|  |  | 44 | Прыжки через коня | 1 |  | Прыжки, гимнастический конь |
|  |  | 45 | Связка из акробатических элементов | 1 |  | Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове, кувырок назад. |
|  |  | 46 | Связка из акробатических элементов | 1 |  | Стойка на руках, кувырок назад, длинный кувырок |
|  |  | 47 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 |  | Гимнастическая стенка |
|  |  | 48 | Акробатические связки | 1 |  | Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове |
| V. | Национальные игры и спорт  6 ч. | 49 | Игра в лучинки (хабылык) | 1 |  | Лучинки |
|  |  | 50 | Вертушка (тутум эргиир) | 1 |  | Вертушка |
|  |  | 51 | Национальные прыжки | 1 |  | Буур, кылыы, куобах |
|  |  | 52 | Национальные прыжки | 1 |  | Буур, кылыы, куобах |
|  |  | 53 | Игра в камушки | 1 |  | Камушки |
|  |  | 54 | Прыжки через нарты | 1 |  | Нарты |
| VI. | Волейбол  20 ч. | 55 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | 1 |  |  |
|  |  | 56 | Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах | 1 |  | Колонна. Передача мяча сверху двумя руками |
|  |  | 57 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками | 1 |  | Передача мяча двумя руками |
|  |  | 58 | Многократные передачи мяча двумя руками над собой | 1 |  | Многократные передачи мяча двумя руками |
|  |  | 59 | Прием мяча снизу двумя руками | 1 |  | Прием мяча снизу двумя руками |
|  |  | 60 | Верхняя передача мяча назад, за голову | 1 |  | Верхняя передача мяча назад, за голову |
|  |  | 61 | Верхняя прямая подача | 1 |  | Сетка, верхняя прямая подача |
|  |  | 62 | Верхняя прямая подача и прием мяча | 1 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча |
|  |  | 63 | Прием мяча от верхней прямой подачи | 1 |  | Прием мяча от верхней прямой подачи |
|  |  | 64 | Отбивание мяча кулаком | 1 |  | Отбивание мяча кулаком |
|  |  | 65 | Нападающий удар с места | 1 |  | Нападающий удар |
|  |  | 66 | Передача мяча двумя руками через сетку | 1 |  | Волейбольная сетка, передача мяча через сетку |
|  |  | 67 | Передача мяча двумя руками в тройках | 1 |  | Тройка, передача мяча двумя руками |
|  |  | 68 | Техника выполнения нападающего удара с разбега | 1 |  | Нападающий удар с разбега |
|  |  | 69 | Прямой нападающий удар | 1 |  | Прямой нападающий удар |
|  |  | 70 | Передача, прием, удар. |  |  | Передача, прием, удар |
|  |  | 71 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками |  |  | Передача мяча сверху, передача мяча снизу |
|  |  | 72 | Прием мяча с последующим падением |  |  | Падение, перекат, прием мяча. |
|  |  | 73 | Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке |  |  | Прыжок, передачи мяча двумя руками |
|  |  | 74 | Передача мяча в тройках после перемещения. |  |  |  |
| VII | Лыжная подготовка  7 ч. | 75 | Повороты в движении переступанием угол уклона 20 – 25о в средней стойке | 1 |  | Лыжи, палки, повороты в движении |
|  |  | 76 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  | Отталкивание рукой, ногой, отведение ноги назад |
|  |  | 77 | Одновременный двухшажный ход | 1 |  | Одновременный двухшажный ход |
|  |  | 78 | Попеременный четырехшажный ход: схема движений | 1 |  | Попеременный четырехшажный ход |
|  |  | 79 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |  | Попеременный, одновременный, переход |
|  |  | 80 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  | Попеременный двухшажный ход |
|  |  | 81 | Передвижение на отрезках с максимальной скоростью 3х50м. | 1 |  | Скорость, отрезок |
| VIII | Настольный теннис 6 ч. | 82 | Различные виды жонглирования мячом | 1 |  | Жонглирования мячом |
|  |  | 83 | Упражнения с ракеткой и мячом в движении | 1 |  | Ракетка |
|  |  | 84 | Удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту. | 1 |  | Удары по мячу |
|  |  | 85 | Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель. | 1 |  | Метание теннисного мяча |
|  |  | 86 | Подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой. | 1 |  | Ловля мяча |
|  |  | 87 | Шагом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно. | 1 |  | Жонглирования |
| IX | Легкая атлетика  15 ч. | 88 | Челночный бег 3х10м. | 1 |  | Челночный бег, кубики. |
|  |  | 89 | Бег 60 м. с низкого старта | 1 |  | Низкий старт |
|  |  | 90 | Бег на 100 м. с высокого старта | 1 |  | Высокий старт, стартовый разгон |
|  |  | 91 | Бег на 400 м. |  |  | Высокий старт |
|  |  | 92 | Бег на 1000 м. | 1 |  | Бег на выносливость |
|  |  | 93 | Прыжки в длину с места | 1 |  | Прыжки в длину с места |
|  |  | 94 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  | Разбег, прыжки в длину |
|  |  | 95 | Передача эстафетной палочки | 1 |  | Эстафета, эстафетная палочка |
|  |  | 96 | Эстафетный бег 4х100 м. | 1 |  | Передача эстафетной палочки |
|  |  | 97 | Техника выполнения тройного прыжка | 1 |  | Тройной прыжок |
|  |  | 98 | Тройной прыжок | 1 |  | Кылыы, буур, куобах. |
|  |  | 99 | Метание малых мячей на дальность | 1 |  | Малый мяч, дальность, метание мяча |
|  |  | 100 | Метание гранаты | 1 |  | Граната |
|  |  | 101 | Бег в равномерном темпе 15 – 20 мин. | 1 |  | Равномерный бег |
|  |  | 102 | Кросс | 1 |  | Кросс |

**Пояснительная записка 9 класса**

Данная рабочая программа разработана в соот­ветствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта ос­новного общего образования второго поколения.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общече­ловеческой культуры, — главная цель развития оте­чественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базис­ного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережномотношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

* укрепление здоровья, развитие основных фи­зических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

* освоение знаний; о физической культуре и спорте, их историй и современном разви­тии, роли в формировании здорового образа жизни
* обучение навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организа-

ции занятий физическими упражнениями;

* воспитание положительных качеств личности, формирования норм коллективного взаимо­действия и сотрудничества в учебной и сорев­новательной деятельности.

На уроках физической культуры в 9 классе ре­шаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе явля­ется углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спор­та (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). На уроках физической культуры учащиеся 9 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разде­лов программы пополняются представления об ос­новных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координаци­онных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий; быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кон­диционных (скоростно-силовых, скоростных, вы­носливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается ре­шению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упраж­нениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

**9А - 9Б классы**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала на данный учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | Количество часов |
| 1. | Теоретические сведения | 2 |
| 2. | Легкая атлетика | 14 |
| 3. | Волейбол | 20 |
| 4. | Гимнастика | 18 |
| 5. | Национальные игры и развлеч. | 4 |
| 6. | Баскетбол | 16 |
| 7. | Лыжная подготовка | 6 |
| 8. | Настольный теннис | 7 |
| 9. | Легкая атлетика | 15 |
|  | Всего | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | № урока | Содержание (тема уроков) | Кол. час. | Дата провед. | Словарь |
| I. | Теоретические сведения  2 ч. | 1 | Содержание правил ТБ во время занятий | 1 |  |  |
|  |  | 2 | ФКиС – средств подготовки к трудовой и общественной деятельности | 1 |  |  |
| II. | Легкая атлетика  14 ч. | 3 | Бег по прямой и виражу с постепенной увеличением скорости | 1 |  | Бег по прямой, бег по виражу |
|  |  | 4 | Скоростной бег до 60 м. с низкого старта | 1 |  | Низкий старт |
|  |  | 5 | Техника низкого старта | 1 |  | Низкий старт |
|  |  | 6 | Бег на 100 м. | 1 |  | Стартовый разгон, финиш |
|  |  | 7 | Бег на 400 м. | 1 |  | Высокий старт |
|  |  | 8 | Спортивная ходьба | 1 |  | Спортивная ходьба |
|  |  | 9 | Бег на 1000 м. | 1 |  | Бег на выносливость |
|  |  | 10 | Челночный бег 10 м.х3 | 1 |  | Кубики, челночный бег |
|  |  | 11 | Техника выполнения тройного прыжка | 1 |  | Тройной прыжок |
|  |  | 12 | Тройной прыжок в полной координации с короткого разбега | 1 |  | Разбег, отталкивание, полет, приземление, тройной прыжок |
|  |  | 13 | Прыжок в длину с места | 1 |  | Прыжок в длину с места |
|  |  | 14 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  | Прыжок в длину с разбега |
|  |  | 15 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  | Метание малого мяча, дальность |
|  |  | 16 | Метание гранаты на дальность | 1 |  | Метание гранаты |
| III. | Баскетбол  16 ч. | 17 | Передачи мяча в парах на месте | 1 |  | Передачи мяча на месте |
|  |  | 18 | Передачи мяча в движении | 1 |  | Передачи мяча в движении |
|  |  | 19 | Ловля мяча, отскочившего от щита | 1 |  | Ловля мяча, щит |
|  |  | 20 | Бросок мяча в кольцо в движении | 1 |  | Бросок мяча в кольцо |
|  |  | 21 | Бросок мяча в корзину со средней дистанции (3 – 5 м.) | 1 |  | Бросок мяча в корзину |
|  |  | 22 | Броски мяча в кольцо после ведения | 1 |  | Ведения мяча, броски мяча в кольцо |
|  |  | 23 | Броски мяча в корзину после передачи | 1 |  | Передачи мяча, броски мяча в корзину |
|  |  | 24 | Передачи мяча в парах с атакой кольца | 1 |  | Передачи мяча, атака |
|  |  | 25 | Передвижения различными способами в нападении | 1 |  | Ведение мяча, ведение на месте, ведение мяча шагом |
|  |  | 26 | Передвижения различными способами в защите | 1 |  | Защитник, ловля мяча, стойка защитника |
|  |  | 27 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками | 1 |  | Ловля высоколетящих мячей |
|  |  | 28 | Ведение мяча при сближении с противником | 1 |  | Противник, ведение мяча |
|  |  | 29 | Взаимодействие 2-х нападающих против одного защитника | 1 |  | Нападающий, защитник |
|  |  | 30 | Взаимодействие трех игроков | 1 |  | Броски мяча в корзину, ловля, передача, ведения |
|  |  | 31 | Бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча | 1 |  | Бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча |
|  |  | 32 | Штрафные броски |  |  | Штрафной бросок |
| IV. | Гимнастика  18 ч. | 33 | Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении | 1 |  | Шеренга, колонна |
|  |  | 34 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три | 1 |  | Колонна |
|  |  | 35 | Прыжки со скакалкой | 1 |  | Прыжки со скакалкой |
|  |  | 36 | Прыжки со скакалкой 2 – 3 минут в темпе 140 - 150 | 1 |  | Длинная, короткая скакалка |
|  |  | 37 | Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад | 1 |  | Кувырок вперед и назад |
|  |  | 38 | Длинный кувырок через препятствий | 1 |  | Длинный кувырок, препятствие |
|  |  | 39 | Кувырок назад через стойку на руках с помощью | 1 |  | Кувырок назад, стойка на руках |
|  |  | 40 | Стойка на голове | 1 |  | Стойка на голове |
|  |  | 41 | Стойка на руках с помощью партнера | 1 |  | Стойка на руках |
|  |  | 42 | Вставание с «моста» с помощью | 1 |  | Вставание с «моста» |
|  |  | 43 | Опорный прыжок: прыжок через коня в ширину | 1 |  | Прыжки ноги врозь, прыжки боком |
|  |  | 44 | Прыжок через коня | 1 |  | Прыжок «согнув ноги» |
|  |  | 45 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  | Гимнастическая скамейка |
|  |  | 46 | Упражнения для развития силовых качеств | 1 |  | Подтягивания в висе, гантелла |
|  |  | 47 | Упражнения с мячами | 1 |  | Мяч |
|  |  | 48 | Эстафета с использованием предметами | 1 |  | Эстафета, скакалка, мяч, обруч. |
|  |  | 49 | Связка из акробатических элементов | 1 |  | Стойка на голове, кувырок вперед |
|  |  | 50 | Связка из акробатических элементов | 1 |  | Стойка на лопатках, стойка на руках |
| V. | Национальные игры и спорт  4 ч. | 51 | Вертушка (тутум эргиир) | 1 |  | Вертушка |
|  |  | 52 | Национальные прыжки | 1 |  | Куобах, кылыы, ыстана |
|  |  | 53 | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |  | Утки, охотники |
|  |  | 54 | Лучинки и камушки | 1 |  | Лучинки, камушки |
| VI. | Волейбол  20 ч. | 55 | Многократные передачи мяча двумя руками над собой | 1 |  | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками |
|  |  | 56 | Прием мяча снизу после подачи | 1 |  | Подача, прием мяча снизу |
|  |  | 57 | Передача мяча двумя руками в зонах 5 – 3 – 4 | 1 |  | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Зоны |
|  |  | 58 | Передача сверху и прием мяча снизу | 1 |  | Передача мяча сверху, прием мяча снизу |
|  |  | 59 | Верхняя прямая подача | 1 |  | Верхняя прямая подача |
|  |  | 60 | Верхняя прямая подача в заданную часть площадки | 1 |  | Верхняя прямая подача, зоны |
|  |  | 61 | Прием мяча с падением и перекатом в спину | 1 |  | Падение, перекат в спину, прием мяча |
|  |  | 62 | Учебная игра в 3 касания | 1 |  | Передача мяча, прием мяча |
|  |  | 63 | Подача и прием в «тройке» | 1 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча |
|  |  | 64 | Нападающий удар | 1 |  | Прямой нападающий удар, разбег, отталкивание, полет, удар, приземление |
|  |  | 65 | Нападающий удар через сетку | 1 |  | Сетка, нападающий удар. |
|  |  | 66 | Блокирование нападающего удара | 1 |  | Одиночное блокирование |
|  |  | 67 | Передача мяча в зону 4 для нападающего удара | 1 |  | Передача мяча в зону 4, нападающий удар |
|  |  | 68 | Передача, прием, нападающий удар | 1 |  | Передача, прием, нападающий удар. |
|  |  | 69 | Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой | 1 |  | Передачи мяча сверху и снизу |
|  |  | 70 | Одиночное блокирование | 1 |  | Одиночное блокирование |
|  |  | 71 | Передача сверху и прием мяча снизу | 1 |  | Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу |
|  |  | 72 | Передача мяча назад, за голову | 1 |  | Передача мяча назад, за голову |
|  |  | 73 | Нападающий удар с передачи назад, за голову | 1 |  | Нападающий удар с передачи назад, за голову |
|  |  | 74 | Прием мяча снизу двумя руками от сетки | 1 |  | Сетка. Прием мяча снизу двумя руками |
| VII | Лыжная подготовка  6 ч. | 75 | Одновременный одношажный ход | 1 |  | Одновременный одношажный ход |
|  |  | 76 | Подъем «Елочкой» | 1 |  | Подъем |
|  |  | 77 | Прохождение коротких отрезков | 1 |  | Отталкивание ногой, свободное скольжение |
|  |  | 78 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |  | Попеременный, одновременный |
|  |  | 79 | Одновременный одношажный коньковый ход | 1 |  | Одновременный одношажный коньковый ход |
|  |  | 80 | Попеременный четырехшажный ход | 1 |  | Попеременный четырехшажный ход |
| VIII | Настольный теннис 7 ч. | 81 | Упражнения с ракеткой и мячом | 1 |  | Ракетка и мяч |
|  |  | 82 | Различные виды жонглирования мячом | 1 |  | Жонглирования мячом |
|  |  | 83 | Упражнения с ракеткой и мячом в движении | 1 |  | Ракетка |
|  |  | 84 | Удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту. | 1 |  | Удары по мячу |
|  |  | 85 | Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель. | 1 |  | Метание теннисного мяча |
|  |  | 86 | Подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой. | 1 |  | Ловля мяча |
|  |  | 87 | Шагом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно. | 1 |  | Жонглирования |
| IX | Легкая атлетика  15 ч. | 88 | Бег на 30 м. с низкого старта | 1 |  | Низкий старт |
|  |  | 89 | Бег с низкого старта на отрезках 60 м. | 1 |  | Низкий старт |
|  |  | 90 | Бег с ускорением до 100м. | 1 |  | Ускорение |
|  |  | 91 | Челночный бег 3х10 м. |  |  | Челночный бег, кубики. |
|  |  | 92 | Бег на 400 м. с высокого старта | 1 |  | Высокий старт |
|  |  | 93 | Бег на 800 м. | 1 |  | Высокий старт |
|  |  | 94 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1 км. (1000 м.) | 1 |  | Равномерный бег |
|  |  | 95 | Передача эстафетной палочки | 1 |  | Эстафетная палочка |
|  |  | 96 | Эстафетный бег 4х100 м. | 1 |  | Эстафетный бег |
|  |  | 97 | Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | 1 |  |  |
|  |  | 98 | Тройной прыжок | 1 |  | Отталкивание, полет, приземление. |
|  |  | 99 | Прыжки в длину с места | 1 |  | Прыжки в длину с места |
|  |  | 100 | Метание мяча с разбега | 1 |  | Метание мяча с разбега |
|  |  | 101 | Метание гранаты с места | 1 |  | Граната |
|  |  | 102 | Метание гранаты с разбега | 1 |  | Метание гранаты |