Приложение

к основной образовательной программе
основного общего образования,
утвержденной приказом 165[а] от 31.08.2023г.

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**
**Аксарихинская средняя общеобразовательная школа**

Представлено
Педагогическим советом
Протокол от 28.08.2023 №1

Утверждаю:
Директор МКОУ Аксарихинская СОШ
_____А.В.Журская
Приказ от 31.08.2023г. № 166[а]

Журская Алла Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Журская Алла Валерьевна
Дата: 2023.10.26 10:49:40 +05'00'

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Спортивные игры»

| | |
|---|---|
| Уровень образования: | Основное общее образование |
| Стандарт: | ФГОС ООО |
| Уровень изучения предмета: | Базовый |
| Нормативный срок изучения предмета: | 2 года |
| Класс: | 7 – 9 класс |
| Учебный год: | 2023/2024 |

п. Восточный

Оглавление:

1. Планируемые результаты освоения программного материала. 3 – 11 стр.
2. Содержание учебного предмета «Спортивные игры». 12 – 32 стр.
3. Тематическое планирование. 33-35 стр.
4. Календарное тематическое планирование учебного материала. 36– 58 стр.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Спортивные игры».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по спортивным играм.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Спортивные игры» должны отражать: 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). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания 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 нравственной культуры:*

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность 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;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**7 класс**

***Ученик научится:*** • 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); • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;

***Уровень подготовки учащихся:***

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |

**8 класс**

***Ученик научится:*** • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться: • демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); • уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); • описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

***Уровень подготовки учащихся:***

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на | 6 | 7 | 10 | - | - | - |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| высокой перекладине | | | | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00 | 21.00 | 20.00 |
| Лыжные гонки 5000 метров | | без | учета | - времени | - | - |

**9 класс**

***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

- 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 учётом 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:*** • 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); • 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 прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; •выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Уровень подготовки учащихся:***

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 1000 метров | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3*10м | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| рук в упоре лежа | | | | | | |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30 | 34 | 24 | 27 | 230 |

## 2. Содержание учебного предмета «Спортивные игры».

**7 класс**

**Знания о спортивных играх (1 часа)**

**История спортивных игр**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Спортивные игры (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели

**История спортивных игр**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Спортивные игры (основные понятия)**

Спортивные игры и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Спортивные игры человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности(в процессе уроков)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивным играм. Подготовка к занятиям спортивных игр.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий спортивными играми.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

Спортивная подготовка

**Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности(в процессе уроков)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Спортивные игры**

**Баскетбол** - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Футбол**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;

- удары по воротам;

-комбинации из освоенных элементов техники.

- игра по упрощенным правилам.

**Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Подготовка к выполнению видов испытаний(в процессе уроков)**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**8 класс**

**Знания о спортивных играх**

**История спортивных игр**

Физическая культура в современном обществе.

**Спортивные игры (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Спортивные игры человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности(в процессе уроков)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий спортивными играми. Подготовка к занятиям спортивными играми.**

Планирование спортивными играми

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Футбол**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- Удар по катящемуся мячу

-Совершенствование техники ведения;

- Совершенствование техники ударов по воротам;

Игра в мини-футбол.

**Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Подготовка к выполнению видов испытаний(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола)

**9 класс**

**Знания о спортивных играх**

**История спортивных игр**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

**Спортивные игры (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Спортивные игры человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности(в процессе уроков)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий спортивными играми. Подготовка к занятиям спортивных игр.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий спортивных игр.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Футбол**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- Удар по катящемуся мячу

-Совершенствование техники ведения;

- Совершенствование техники ударов по воротам;

Игра в мини-футбол.

**Подготовка к выполнению видов испытаний(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## 3. Тематическое планирование.

| № п.п | Тема (раздел) | Обьем часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Классы | | | | |
| | | | | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| 1. | Знания о физической культуре | | | | | |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | | | 14 | 14 | 14 |
| 3. | Спортивные игры (баскетбол) | | | 16 | 16 | 16 |
| 4. | Спортивные игры (футбол) | | | 4 | 4 | 4 |
| 5. | Общее количество часов | | | 34 | 34 | 34 |
| 6. | ИТОГО | | | | | |
| | | | | | | |

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ по спортивным играм 7 класс

| п/п | Тема беседы |
|---|---|
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой |
| 2 | Дыхание во время выполнения физических упражнений |
| 3 | Питание и питьевой режим |
| 4 | Двигательный режим |
| 5 | Влияние занятий спортивными играми на вредные привычки |
| 6 | Режим дня школьника |
| 7 | Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека |
| 8 | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями |
| 9 | Основные причины травматизма |
| 10 | Основные требования к одежде и обуви |
| 11 | Значение ЗОЖ для здоровья человека |
| 12 | Мир Олимпийских игр |
| 13 | Требования к температурному режиму |
| 14 | Понятия об обморожении |
| 15 | Профилактика плоскостопия |
| 16 | Профилактика близорукости |
| 17 | Профилактика простуды |
| 18 | Поведение в экстремальных ситуациях |
| 19 | Элементы самомассажа |
| 20 | Основы аутогенной тренировки |
| 21 | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита |
| 22 | Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления |
| 23 | Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн |
| 24 | Звезды советского и российского спорта |
| 25 | Первая помощь при травмах |
| 26 | Влияние физических упражнений на развитие телосложения |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛАДЛЯ **7** КЛАССА

| п/№ | Вид программного материала | обьём часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Основы знаний | | В процессе урока | | | |
| 2 | Спортивные игры | 34 | 6 | 4 | 14 | 10 |
| | Всего часов: | 34 | 6 | 4 | 14 | 10 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **6** | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - баскетбол | 6 | | |
| 1 | 1 | *ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 2 | 2 | *Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.* | 1 | | |
| 3 | 3 | *Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.* | 1 | | |
| 4 | 4 | *Броски мяча с различных дистанций.* | 1 | | |
| 5 | 5 | *Броски мяча после ведения и 2-х шагов.* | 1 | | |
| 6 | 6 | *Броски мяча с различных дистанций.* | 1 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | II ЧЕТВЕРТЬ | 4 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - футбол | 4 | | |
| 7 | 1 | *ТБ на уроках по футболу. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).* | 1 | | |
| 8 | 2 | *Ведение футбольного мяча.* | 1 | | |
| 9 | 3 | *Остановка футбольного мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).* | 1 | | |
| 10 | 4 | *Совершенствование финтов футбольным мячом.* | 1 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | III ЧЕТВЕРТЬ | 14 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - волейбол | 14 | | |
| 11 | 1 | *ТБ на уроках по волейболу. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Передачи мяча в различной стойке.* | 1 | | |
| 12 | 2 | *Эстафеты с элементами волейбола. Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 13 | 3 | *Передачи мяча.* | 1 | | |
| 14 | 4 | *Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 15 | 5 | *Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 16 | 6 | *Подачи мяча.* | 1 | | |
| 17 | 7 | *Передача и ловля мяча.* | 1 | | |
| 18 | 8 | *Подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.* | 1 | | |
| 19 | 9 | *Нападающие удары. Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 20 | 10 | *Эстафеты с элементами волейбола. Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 21 | 11 | *Нападающий удар. Передачи с различных дистанций.* | 1 | | |
| 22 | 12 | *Нападающий удар. Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 23 | 13 | *Передачи с нападением мяча.* | 1 | | |
| 24 | 14 | *Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.* | 1 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | IV ЧЕТВЕРТЬ | **10** | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - баскетбол | 10 | | |
| 25 | 1 | *ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 26 | 2 | *Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 27 | 3 | *Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 28 | 4 | *Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 29 | 5 | *Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 30 | 6 | *2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.* | 1 | | |
| 31 | 7 | *Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.* | 1 | | |
| 32 | 8 | *Штрафные броски. Учебная игра.* | 1 | | |
| 33 | 9 | *Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.* | 1 | | |
| 34 | 10 | *Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.* | 1 | | |

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ по спортивным играм 8 класса

| п/№ | Тема беседы |
|---|---|
| 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми |
| 2 | Дыхание во время выполнения физических упражнений |
| 3 | Питание и питьевой режим |
| 4 | Двигательный режим |
| 5 | Влияние занятий спортивными играми на вредные привычки |
| 6 | Режим дня школьника |
| 7 | Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека |
| 8 | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями |
| 9 | Основные причины травматизма |
| 10 | Личная гигиена |
| 11 | Реакция организма на различные физические нагрузки |
| 12 | Значение ЗОЖ для здоровья человека |
| 13 | Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы |
| 14 | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника |
| 15 | Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП<br>Основные формы занятий спортивными играми<br>Самостраховка при выполнении упражнений |
| 16 | Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости |
| 17 | Поведение в экстремальных ситуациях |
| 18 | Элементы самомассажа, массажа |
| 19 | Основы психомышечной тренировки |
| 20 | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита |
| 21 | Влияние спортивных игр на развитие внимания, памяти, мышления |
| 22 | Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн |
| 23 | Признаки различной степени утомления |
| 24 | Звезды советского и российского спорта |
| 25 | Первая помощь при травмах |
| 26 | Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба) |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **8** КЛАССА

| п/№ | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Основы знаний | | В процессе урока | | | |
| 3 | Спортивные игры | 34 | 6 | 4 | 14 | 10 |
| | Всего часов: | 34 | 6 | 4 | 14 | 10 |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|---|---|---|---|---|---|
| | | I ЧЕТВЕРТЬ | 6 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - баскетбол | 6 | | |
| 1 | 1 | *ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 2 | 2 | *Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.* | 1 | | |
| 3 | 3 | *Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 4 | 4 | *Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.* | 1 | | |
| 5 | 5 | *Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.* | 1 | | |
| 6 | 6 | *Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.* | 1 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | II ЧЕТВЕРТЬ | 4 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - футбол | 4 | | |
| 7 | 1 | *ТБ на уроках по футболу. Фигурное ведение футбольного мяча.* | 1 | | |
| 8 | 2 | *Остановка футбольного мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).* | 1 | | |
| 9 | 3 | *Футбольные финты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).* | 1 | | |
| 10 | 4 | *Подбор мяча. Зона защиты. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).* | 1 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | III ЧЕТВЕРТЬ | 14 | | |
| | | *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - волейбол* | 14 | | |
| 11 | 1 | *ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке. Учебная игра.* | 1 | | |
| 12 | 2 | *Верхняя и нижняя передачи. Эстафеты* | 1 | | |
| 13 | 3 | *Верхняя подача. Учебная игра.* | 1 | | |
| 14 | 4 | *Боковая подача. Эстафеты.* | 1 | | |
| 15 | 5 | *Нижняя подача. Учебная игра.* | 1 | | |
| 16 | 6 | *Подачи. Уч. игра* | 1 | | |
| 17 | 7 | *Прием и передачи мяча. Эстафеты.* | 1 | | |
| 18 | 8 | *Передачи в игре.* | 1 | | |
| 19 | 9 | *Передача и ловля мяча. Эстафеты.* | 1 | | |
| 20 | 10 | *Учебная игра.* | 1 | | |
| 21 | 11 | *Подачи. Уч. игра* | 1 | | |
| 22 | 12 | *Учебная игра* | 1 | | |
| 23 | 13 | *Блокировка .* | 1 | | |
| 24 | 14 | *Нападающий удар. Учебная игра.* | 1 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | IV ЧЕТВЕРТЬ | 10 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 | | |
| 25 | 1 | *ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Учебная игра.* | 1 | | |
| 26 | 2 | *Передача и ловля мяча. Эстафеты.* | 1 | | |
| 27 | 3 | *Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.* | 1 | | |
| 28 | 4 | *Броски с различных дистанций. Эстафеты.* | 1 | | |
| 29 | 5 | *2 шага бросок после ведения.* | 1 | | |
| 30 | 6 | *Передача и ловля мяча. Учебная игра.* | 1 | | |
| 31 | 7 | *Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.* | 1 | | |
| 32 | 8 | *Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.* | 1 | | |
| 33 | 9 | *2 шага бросок после ведения. Учебная игра.* | 1 | | |
| 34 | 10 | *Штрафные броски. Учебная игра.* | 1 | | |

9класс

| п/п № | Тема беседы |
|---|---|
| 1. | Техника безопасности во время занятий спортивными играми |
| 2. | Питание и питьевой режим |
| 3. | Двигательный режим |
| 4. | Влияние занятий спортивными играми на вредные привычки |
| 5. | Режим дня школьника |
| 6. | Влияние физических упражнений на развитие телосложения |
| 7. | Реакция организма на различные физические нагрузки |
| 8. | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника |
| 9. | Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП Развитие физических качеств |
| 10 | Основные формы занятий спортивными играми |
| 11 | Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма |
| 12 | Врачебный контроль за занимающимися спортивными играми |
| 13 | Основные причины травматизма |
| 14 | Одежда и обувь |
| 15 | Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления |
| 16 | Первая помощь при травмах |
| 17 | Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры |
| 18 | Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы |
| 19 | Значение ЗОЖ |
| 20 | Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба) |
| 21 | Дневник самоконтроля |
| 22 | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита |
| 23 | Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **9** КЛАССА

| п/№ | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Основы знаний | | В процессе урока | | | |
| 3 | Спортивные игры | 34 | 10 | 4 | 14 | 6 |
| | Всего часов: | 34 | 10 | 4 | 14 | 6 |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|---|---|---|---|---|---|
| | | I ЧЕТВЕРТЬ | 10 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - баскетбол | 10 | | |
| 1 | 1 | *ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.* | 1 | | |
| 2 | 2 | *Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.* | 1 | | |
| 3 | 3 | *Штрафные броски. Учебная игра.* | 1 | | |
| 4 | 4 | *Ловля и передача мяча разл. спомобом. Эстафеты.* | 1 | | |
| 5 | 5 | *Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.* | 1 | | |
| 6 | 6 | *Штрафные броски. Учебная игра.* | 1 | | |
| 7 | 7 | *Ловля и передача мяча разл. спомобом.* | 1 | | |
| 8 | 8 | *Зона Нападение.* | 1 | | |
| 9 | 9 | *Учебная игра* | 1 | | |
| 10 | 10 | *Учебная игра* | 1 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | II ЧЕТВЕРТЬ | 4 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - футбол | 4 | | |
| 11 | 1 | *ТБ на уроках по футболу. Фигурное ведение футбольного мяча. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).* | 1 | | |
| 12 | 2 | *Остановка футбольного мяча. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).* | 1 | | |
| 13 | 3 | *Футбольные финты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).* | 1 | | |
| 14 | 4 | *Зоны защиты и нападения. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).* | 1 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | III ЧЕТВЕРТЬ | 14 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - волейбол | 14 | | |
| 15 | 1 | *ТБ на уроках по волейболу. Передачи мяча. Учебная игра.* | 1 | | |
| 16 | 2 | *Передача и прием мяча. Передачи с различных дистанций.* | 1 | | |
| 17 | 3 | *Передачи мяча с нападающим ударом. Эстафеты.* | 1 | | |
| 18 | 4 | *Подачи мяча. Уч. игра* | 1 | | |
| 19 | 5 | *Передачи с нападающим ударом. Эстафеты.* | 1 | | |
| 20 | 6 | *Подачи мяча. Учебная игра.* | 1 | | |
| 21 | 7 | *Передача с блокировкой. Подачи мяча.* | 1 | | |
| 22 | 8 | *Блокировка . Уч. игра* | 1 | | |
| 23 | 9 | *Совершенствование в защитной зоне.* | 1 | | |
| 24 | 10 | *Совершенствование блокировкию.* | 1 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 25 | 11 | *Учебная игра.* | 1 | | |
| 26 | 12 | *Учебная игра.* | 1 | | |
| 27 | 13 | *Соревновательная игра.* | 1 | | |
| 28 | 14 | *Соревновательная игра.* | 1 | | |
| | | IV ЧЕТВЕРТЬ | 6 | | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - баскетбол | 6 | | |
| 29 | 1 | *ТБ на уроках по баскетболу.*<br><br>*Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.* | 1 | | |
| 30 | 2 | *Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.* | 1 | | |
| 31 | 3 | *Броски с различных дистанций. Эстафеты.* | 1 | | |
| 32 | 4 | *2 шага бросок после ведения. Эстафеты.* | 1 | | |
| 33 | 5 | *Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.* | 1 | | |
| 34 | 6 | *Штрафные броски. Учебная игра.* | 1 | | |