

## Содержание курса физической культуры 8 класс

### БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (84 часа)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

#### ***Естественные основы***

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

#### ***Социально-психологические основы***

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

#### ***Культурно-исторические основы***

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

#### ***Приемы закаливания***

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22° С), безразличные (+20...+22°С), прохладные (+17...+20°С), холодные (0...+8°С). Водные процедуры (обтирание, душ). Пользование баней 1-2 раза в неделю.

#### ***Способы самоконтроля***

Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

#### ***Волейбол (9 часов)***

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**На освоение техники приема и передач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола.

**На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

**На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и т.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**На освоение техники нижней прямой подачи:** Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**На освоение техники прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**На освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

#### *Баскетбол (9 часов)*

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**На освоение ловли и передач мяча:** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника.

**На освоение техники ведения мяча:** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

**На овладение техникой бросков мяча:** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. То же с пассивным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины 4,80 в прыжке.

**На освоение индивидуальной техники защиты:** Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

**На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**На закрепление техники перемещений, владения и развитие координационных способностей:** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**На освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### *Спортивные игры (18 часов)*

**На знания о физической культуре:** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**На овладение организаторскими умениями:** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Самостоятельные занятия:** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

*Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)*

**На освоение строевых упражнений:** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении:** Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

**На освоение общеразвивающих упражнений с предметами:** Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами.

**На освоение и совершенствование висов и упоров:** Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

**На освоение опорных прыжков:** Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

**На освоение акробатических упражнений:** Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

**На развитие координационных способностей:** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости:** Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.

**На развитие скоростно-силовых способностей:** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

**На развитие гибкости:** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

**На знания о физической культуре:** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

**На овладение организаторскими умениями:** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**Самостоятельные занятия:** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

*Легкая атлетика (21 час)*

**На овладение техникой спринтерского бега:** Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 30 и 200м.

**На овладение техникой длительного бега:** Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 400, 600, 800, 1000, 1500 (д), 2000 (м).

**На овладение техникой прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Обучение базовой технике прыжка «Фосбери-флоп» через резинку.

**На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:** Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

**На развитие выносливости:** Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**На развитие скоростно-силовых способностей:** всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных положений и т.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

**На развитие скоростных способностей:** Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

**На развитие координационных способностей:** Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

**На знания о физической культуре:** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**На овладение организаторскими умениями:** Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия:** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Лыжная подготовка (18 часов)*

**На освоение техники лыжных ходов:** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

**На знания о физической культуре:** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

*Элементы единоборств (9 часов)*

**На овладение техникой приемов:** Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

**На развитие координационных способностей:** Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости:** Силовые упражнения и единоборства в парах.

**На знания о физической культуре:** Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

**Самостоятельные занятия:** Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

**На овладение организаторскими способностями:** Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

### ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (18 часов)

При выборе материала вариативной части предпочтение отдаю спортивным играм – баскетболу, волейболу и мини-футболу. Считаю, что применительно к нашей климатической зоне, учитывая размеры и оснащенность инвентарем наших спортзалов, это оптимальное решение. Материал соответствует базовой части содержания программного материала, но применяется в более подробном (углубленном) виде.

#### *Волейбол (7 часов)*

**На закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**На закрепление техники приема и передач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**На закрепление навыков учебной игры:** Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках.

**На развитие координационных способностей (дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений):** Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом; жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Всевозможные упражнения с мячом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

**На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры длительностью от 5 до 14 мин.

**На закрепление техники нижней прямой подачи:** Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки и через сетку. Прием мяча.

**На закрепление техники прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**На освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций и с изменением позиций игроков (6:0).

#### *Баскетбол (8 часов)*

**На Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**На закрепление техники ловли и передач мяча:** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.

**На закрепление техники ведения мяча:** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления и скорости движения. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой и с пассивным сопротивлением защитника.

**На закрепление техники бросков мяча:** Броски одной и двумя руками с места и в движении после двух шагов без сопротивления и с пассивным противодействием.

**На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**На закрепление техники перемещений, владения и развитие координационных способностей:** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**На закрепление тактики игры:** Позиционное нападение (5:0) без изменения и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**На овладение игрой и закрепление психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Футбол (мини-футбол) (3 часа)*

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**На освоение ударов по мячу и остановок мяча:** Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).

**На освоение техники ведения мяча:** Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой и с пассивным сопротивлением защитника.

**На овладение техникой ударов по воротам:** Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

**На освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков и с изменением позиций. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## Содержание курса физической культуры

### 9 класс

#### БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (84 часа)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

#### *Естественные основы*

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

#### *Социально-психологические основы*

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня

двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### ***Культурно-исторические основы***

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

### ***Приемы закаливания***

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22° С), безразличные (+20...+22°С), прохладные (+17...+20°С), холодные (0...+8°С), очень холодные (ниже 0°С). Солнечные ванны, водные процедуры. Обтирание, душ. Пользование баней 1-2 раза в неделю.

### ***Способы самоконтроля***

Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### ***Волейбол (9 часов)***

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**На освоение техники приема и передач мяча:** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола.

**На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

**На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и т.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**На освоение техники нижней прямой подачи:** Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**На освоение техники прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар при встречных передачах.

**На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**На освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

### ***Баскетбол (9 часов)***

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**На освоение ловли и передач мяча:** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника.

**На освоение техники ведения мяча:** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

**На овладение техникой бросков мяча:** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. То же с пассивным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины 4,80 в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**На освоение индивидуальной техники защиты:** Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

**На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**На закрепление техники перемещений, владения и развитие координационных способностей:** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**На освоение тактики игры:** Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Спортивные игры (18 часов)**

**На знания о физической культуре:** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**На овладение организаторскими умениями:** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Самостоятельные занятия:** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)**

**На освоение строевых упражнений:** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два. По четыре в движении.

**На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении:** Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

**На освоение общеразвивающих упражнений с предметами:** Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами.

**На освоение и совершенствование висов и упоров:** Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

**На освоение опорных прыжков:** Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**На освоение акробатических упражнений:** Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**На развитие координационных способностей:** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости:** Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.

**На развитие скоростно-силовых способностей:** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

**На развитие гибкости:** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

**На знания о физической культуре:** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

**На овладение организаторскими умениями:** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**Самостоятельные занятия:** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

*Легкая атлетика (21 час)*

**На овладение техникой спринтерского бега:** Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 30 и 200м.

**На овладение техникой длительного бега:** Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 400, 800, 1000, 1500 (д), 2000 (ю) м.

**На овладение техникой прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Дальнейшее обучение базовой технике прыжка «Фосбери-флоп» через резинку.

**На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:** Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п.

**На развитие выносливости:** бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

**На развитие скоростно-силовых способностей:** всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных положений и т.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

**На развитие скоростных способностей:** Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

**На развитие координационных способностей:** Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в

зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

**На знания о физической культуре:** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**На овладение организаторскими умениями:** Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия:** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

#### *Лыжная подготовка (18 часов)*

**На освоение техники лыжных ходов:** Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**На знания о физической культуре:** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

#### *Элементы единоборств (9 часов)*

**На овладение техникой приемов:** Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

**На развитие координационных способностей:** Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости:** Силовые упражнения и единоборства в парах.

**На знания о физической культуре:** Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

**Самостоятельные занятия:** Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

**На овладение организаторскими способностями:** Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

### ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (18 часов)

При выборе материала вариативной части предпочтение отдаю спортивным играм – баскетболу, волейболу и мини-футболу. Считаю, что применительно к нашей климатической зоне, учитывая размеры и оснащенность инвентарем наших спортзалов, это оптимальное решение. Материал соответствует базовой части содержания программного материала, но применяется в более подробном (углубленном) виде.

#### *Волейбол (7 часов)*

**На закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**На закрепление техники приема и передач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола.

**На развитие координационных способностей (дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений):** Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом; жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Всевозможные упражнения с мячом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

**На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры длительностью от 5 до 14 мин.

**На закрепление техники нижней прямой подачи:** Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**На закрепление техники прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар при встречных передачах.

**На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**На освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций и с изменением позиций игроков (6:0). Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

#### *Баскетбол (8 часов)*

**На Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**На закрепление техники ловли и передач мяча:** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.

**На закрепление техники ведения мяча:** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления и скорости движения. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой и с пассивным сопротивлением защитника.

**На закрепление техники бросков мяча:** Броски одной и двумя руками в прыжке.

**На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**На закрепление техники перемещений, владения и развитие координационных способностей:** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**На закрепление тактики игры:** Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**На овладение игрой и закрепление психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

#### *Футбол (мини-футбол) (3 часа)*

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**На освоение ударов по мячу и остановок мяча:** Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

**На освоение техники ведения мяча:** Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой и с активным сопротивлением защитника.

**На овладение техникой ударов по воротам:** Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

**На освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков и с изменением позиций. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 8 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VIII
1	<b>Базовая часть</b>	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	9
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	9
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Лыжная подготовка	18
1.7	Элементы единоборств	9
2	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1	Спортивные игры (волейбол)	7
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	8
2.3	Мини-футбол	3
	Итого	102

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		IX
1	<b>Базовая часть</b>	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	9
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	9
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Лыжная подготовка	18
1.7	Элементы единоборств	9

2	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1	Спортивные игры (волейбол)	7
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	8
2.3	Мини-футбол	3
	Итого	102