**ГБОУ АО «Школа-интернат одаренных детей им. А. П. Гужвина»**

**ПРИНЯТА**
**на педагогическом совете**

Протокол №
от «_12_»июня 2022 г

**УТВЕРЖДАЮ**
Приказ № _192_____
от «_20_» июня2022 г
Директор ГБОУ АО
**«ШОД им А. П. Гужвина**
**_____ Ажалиев Р.Х.**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

базовый уровень
для 8-9 классов
на 2022 – 2023 учебный год
(количество учебных часов в год-105
количество учебных часов в неделю _3 )

**Составители:**
**Казанджян Н.Н.**
учитель физической культуры

**Блохин В.С.,**
учитель физической культуры

**Склянкин Н.Н.**
учитель физической культуры

**Калмыкаева Г.Р.,**
учитель хореографии

Рассмотрена
на заседании МО
учителей физической культуры,
ИЗО, музыки, ОБЖ, хореографии
Протокол № 10
от «__12_»__июня2022_ г

Руководитель МО
_____ Калмыкаева Г.Р.

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура»» для 8-9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) на основе Основной образовательной программы ГБОУ АО «ШОД им. А.П.Гужвина.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи*:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»

По данной рабочей программе курс «Физическая культура» изучается в 8 классах - 70 часв год., в 9 классах — 68 часов.

На основе программы фитнес-аэробики (девушки), «Атлетизм» (юноши) - в 8 классах- 35 час. в год., в 9 классах — 34 часа.

Итого: в 8 кл.- 105 часов., в 9 кл.- 102 часа.

Тематическое планирование составлено на 34 и 35 учебных недель.

Учебник: 8-9 кл.- Матвеев А.П. «Физическая культура» М.: «Просвещение», 2017г

## Планируемые предметные результаты

**Учащийся на базовом уровне научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Учащийся получит возможность научиться:***

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

Уровень физической подготовленности учащихся **8-х классов.**

| №п/п | Физические способности | Контрольное упражнение ( тест) | Юноши низкий уровень | Юноши средний уровень | Юноши высокий уровень | Девушки низкий уровень | Девушки низкий уровень | Девушки низкий уровень |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Скоростные | 30м | 5.4 и выше | 5.1 | 4.8 и ниже | 6,0 и выше | 5.6 | 5,1 и ниже |
| 2. | Скоростные | 60м | 10.5 выше | 9.7 | 9.0 ниже | 10.8 выше | 10.4 | 9.7 ниже |
| 3. | Координационные | Челночный бег 4х9м | 10.8 и выше | 10.3 | 9.8 и ниже | 11.3 и выше | 10.5 | 10.1 и ниже |
| 4. | Скоростно силовые | Прыжки в длину с места ( см) | 165 и ниже | 180 | 190 и выше | 155 и ниже | 165 | 175 и выше |
| 5. | Скоростно силовые | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 и ниже | 35 | 40 и выше | 18 и ниже | 21 | 26 и выше |
| 6. | Выносливость (сек,мин) | 500( м) | | | | 2.27 и выше | 2.17 | 2.05 и ниже |
| 7. | Выносливость (сек,мин) | 1000(м) | 4.50 и ниже | 4.20 | 3.50 и выше | | | |
| 8. | Выносливость (сек,мин) | 2000(м) | 10.30 и ниже | 9.45 | 9.00 и выше | 13.20 и ниже | 12.30 | 10.50 и выше |
| 9. | Выносливость (сек,мин) | Прыжки со скакалкой за 25 сек | 52 и ниже | 54 | 56 и выше | 58 и ниже | 60 | 62 и выше |
| 10. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя ( см) | 5 и ниже | 8 | 12 и выше | 10 и ниже | 15 | 18 и выше |
| 11. | Силовые | Подтягивание: на высокой | 5 и ниже | 8 | 10 и выше | | | |
| | | перекладине из виса(мальчики), кол-во раз; сгибание и разгибание лежа ( девочки) кол-во раз) | | | | 9 и ниже | 13 | 19 и выше |
| 12. | Силовые | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 38 и ниже | 43 | 48 и выше | 25 и ниже | 33 | 38 и выше |

Уровень физической подготовленности учащихся **9-х классов.**

| №п/п | Физические способности | Контрольное упражнение ( тест) | Юноши низкий уровень | Юноши средний уровень | Юноши высокий уровень | Девушки низкий уровень | Девушки низкий уровень | Девушки низкий уровень |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Скоростные | 30м | 5.3 и выше | 4.9 | 4.6 и ниже | 5.7 и выше | 5.5 | 5.0 и ниже |
| 2. | Скоростные | 60м | 10.0 выше | 9.2 | 8.5 ниже | 10.5 выше | 10.0 | 9.4 ниже |
| 3. | Координационные | Челночный бег 4х9м | 10.4 и выше | 9.9 | 9.4 и ниже | 11.0 и выше | 10.2 | 9.8 и ниже |
| 4. | Скоростно – силовые | Прыжки в длину с места ( см) | 180 и ниже | 200 | 210 и выше | 155 и ниже | 170 | 180 и выше |
| 5. | Скоростно – силовые | Метание мяча весом 150 г (м) | 32 и ниже | 35 | 40 и выше | 30 и ниже | 32 | 35 и выше |
| 6. | Выносливость (сек,мин) | 500( м) | | | | 2.25 и выше | 2.15 | 2.00 и ниже |
| 7. | Выносливость (сек,мин) | 1000(м) | 4.40 и ниже | 4.10 | 3.40 и выше | | | |
| 8. | Выносливость (сек,мин) | 2000(м) | 9.45 и ниже | 9.20 | 8.20 и выше | 12.05 и ниже | 11.20 | 10.00 и выше |
| 9. | Выносливость (сек,мин) | Прыжки со скакалкой за 25 сек | 54 и ниже | 56 | 58 и выше | 62 и ниже | 64 | 66 и выше |
| 10. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя ( см) | 6 и ниже | 11 | 13 и выше | 13 и ниже | 15 | 20 и выше |
| 11. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз; сгибание и | 6 и ниже | 9 | 11 и выше | | | |
| | | разгибание лежа ( девочки) кол-во раз) | | | | 9 и ниже | 13 | 19 и выше |
| 12. | Силовые | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 40 и ниже | 45 | 50 и выше | 26 и ниже | 35 | 40 и выше |

## Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных, и местных особенностей работы школ.

В базовую часть входят разделы - знания о физической культуре, спортивные игры, подвижные игры, легкая атлетика, кроссовая подготовка, общая физическая подготовка. В вариативную часть – баскетбол.

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

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. 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. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение, по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих

упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. **Приемы закаливания.**

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. Пользование баней.

**Спортивные игры (8кл-20 часов,9 кл-20 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Легкоатлетические упражнения (8кл-20 часов,9кл-10 часов.)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка (8кл-16 часов, 9кл- 24 часов)**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Общая физическая подготовка. (8кл-14 часов,9кл-14 часов.)**

Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

| Содержание курса | Характеристика видов деятельности учащихся |
|---|---|
| «Знания о физической культуре» | |
| «История физической культуры» | Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. |

| | |
|---|---|
| «Физическая культура (основные понятия)» | Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни. |
| «Физическая культура человека» | Определять назначение физкультурнооздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.<br>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий |
| «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» | |
| «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.<br>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять |
| «Оценка эффективности занятий физической культурой» | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным триместрам(модулям) и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой |
| «Физкультурно-оздоровительная деятельность» | Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| «Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью» | |
| «Легкая атлетика» Описывать технику прыжковых упражнений, технику метания | выполнения беговых,<br><br>малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |
| «Спортивные игры» | |
| - баскетбол | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.<br>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |

| | |
|---|---|
| - волейбол | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.<br>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| Кроссовая подготовка | Описывать технику бега на длинные дистанции, распределение сил при беге. |
| «Упражнения общеразвивающей направленности» | Организовывать совместные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. |
| «Прикладно-ориентированные упражнения» | Организовывать совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий |

**Календарно - тематическое планирование 8 класс**

| № п/п | Тема урока. Тип урока. Разделы. Элементы содержания | Кол-во часов. | Дата |
|---|---|---|---|
| | **1 четверть** | | |
| | **Раздел: «Лёгкая атлетика». ( 10 часов)** | | |
| 1. | Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения легкой атлетики | 2 | |
| 2. | Бег на короткие дистанции: 30 м; 60 м., прыжок в длину. | 2 | |
| 3. | Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 2 | |
| 4. | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. | 2 | |
| 5. | Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча 150 г. на дальность. | 2 | |
| | **Раздел: «Кроссовая подготовка» (8 часов)** | | |
| 6. | Тренировочный бег на длинные дистанции чередуя с ходьбой. Специальные беговые упражнения. | 2 | |
| 7. | Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег: 1500 м. | 2 | |
| 8. | Бег в равномерном темпе 20 мин. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 2 | |
| 9. | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 2000 м на результат. | 2 | |
| | **Итого** | 18ч | |
| | **2 четверть.** | | |
| | **Раздел: «ОФП» (14 часов)** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Развитие силовой выносливости. | 2 | |
| 2. | ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Развитие силовой выносливости. | 2 | |
| 3. | ОРУ в колоннах. Развитие силовых способностей. Кувырки вперёд , назад, стойки на лопатках. | 2 | |
| 4. | ОРУ с гимнастическими палками. Обучение акробатическим элементам: кувырки, стойки, мост. | 2 | |
| 5. | ОРУ в парах. Развитие силовой выносливости. Дальнейшее обучение акробатическим элементам. | 2 | |
| 6. | ОРУ с предметами. Совершенствование акробатических элементов. Развитие прыгучести, прыжки на скакалке. | 2 | |
| 7. | ОРУ без предметами. Совершенствование акробатических элементов. Развитие прыгучести, прыжки на скакалке. | 2 | |
| 8. | Сдача контрольных нормативов. | 2 | |
| | **Итого** | **16ч** | |
| | **3 четверть.** | | |
| | **Спортивные игры(20 часов)** | | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. С/И «Волейбол». Правила игры. Стойка и передвижение игрока. | 2 | |
| 2. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча над собой. Совершенствование нижней прямой подачи. | 2 | |
| 3 | Совершенствование передачи мяча над собой, верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 | |
| 4. | Нижняя прямая подача, приём подачи. Верхняя передача мяча в парах. Учебная игра. | 2 | |
| 5. | Совершенствование прямого нападающего удара. Передача мяча над собой во встречных колонах. | 2 | |
| 6. | С/И «Баскетбол». Правила игры. Совершенствование остановок, стоек поворотов. | 2 | |
| 7. | Совершенствование передач мяча: от груди, из-за головы, с отскоком об пол, толчком правой, левой. Учебная игра. | 2 | |
| 8. | Совершенствование ведения мяча. Бросок двумя руками из-за головы с места и в движении. Учебная игра. | | |
| 9. | Совершенствование техники защиты и нападения. Учебная игра. | | |
| 10. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча над собой. Совершенствование нижней прямой подачи. | | |
| | **Итого** | **20ч** | |
| | **4 четверть.** | | |
| | **Кроссовая подготовка(8 часов)** | | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в колоннах. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | 2 | |
| 2. | ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег в рав | 2 | |
| 3. | 3 ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/И «Кто выше», «Прыжки по полоскам».Развитие выносливости. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | ОРУ в колоннах. Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость на результат. Юноши ,девушки- 1000 м. | 2 | |
| | **Лёгкая атлетика ( 10 часов)** | | |
| 5. | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения.Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 2 | |
| 6. | ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (круговая эстафета). Прыжок в высоту способом « Перешагивание» | 2 | |
| 7. | ОРУ в колоннах. Специальные беговые упражнения. Бег 30, 60м. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом « Перешагивание». | 2 | |
| 8. | **Итоговые контрольные нормативы.** Бег на короткие дистанции: 30 м; 60 м., прыжок в длину. | 2 | |
| | **Итого** | **16ч** | |
| | **Всего за год** | **70ч.** | |

**Календарно - тематическое планирование 9 класс**

| № п/п | Тема урока. Тип урока. Разделы. Элементы содержания | Кол-во часов | Дата |
|---|---|---|---|
| | **1 четверть.**<br>**Раздел: «Лёгкая атлетика» (10 часов)** | | |
| 1. | Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. Бег на короткие дистанции. | 2 | |
| 2. | Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции:30,м; 60 м. | 2 | |
| 3. | Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 2 | |
| 4. | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. | 2 | |
| 5. | Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места способом «Прогнувшись». Метание мяча 150 г. на дальность. | 2 | |

**Раздел: « Кроссовая подгоовка»**

| | | | |
|---|---|---|---|
| №6 | Тренировочный бег на длинные дистанции Бег: юноши – 1000м;девушки- 500 м. Специальные беговые упражнения. | 2 | |
| №7. | Бег на длинные дистанции Специальные беговые упражнения. Бег: юноши – 1000м;девушки- 500 м.(на результат) | 2 | |
| №8 | Бег в равномерном темпе 20 мин. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 2 | |
| №9 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег: юноши- 2000м; девушки 2000м . | 2 | |
| | **Итого** | | **18 часов** |
| **2 четверть.** | | | |
| **Раздел: «ОФП» (14 часов)** | | | |
| № 1 | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Развитие силовой выносливости. Подтягивание в висе- юноши, пресс -девушки. | 2 | |
| №2. | ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Развитие общей выносливости. Подъём переворотом силой -юноши ; махом – девушки. | 2 | |
| №3 | ОРУ в колоннах. Развитие силовых способностей. Длинный кувырок с разбега. Стойка на лопатках. | 2 | |
| №4. | ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические элементы: кувырок назад на полушпагат, стойки, мост. | 2 | |
| №5 | ОРУ в парах. Развитие силовой выносливости. Дальнейшее обучение акробатическим элементам. Лазание по канату. | 2 | |
| №6. | Развитие силовой выносливости. | 2 | |
| №7. | Подтягивание в висе- юноши, пресс -девушки.(на результат) | 2 | |
| **Итого** | | | **14 часов** |
| **3 четверть.** | | | |
| **Спортивные игры(20 часов)** | | | |
| №1 | Инструктаж по технике безопасности. С/И «Волейбол». Стойка и передвижение игрока. | 2 | |
| №2. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча над собой. Обучение нападающего удара при встречной передаче. Нижняя прямая подача. | 2 | |
| №3. | Совершенствование нападающего удара при встречной передаче. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Учебная игра. | 2 | |
| №4 | Передача мяча сверху в тройках в прыжке через сетку Игра в нападении через 3-ю зону. | 2 | |
| №5 | Совершенствование нижней прямой подачи, приёма мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении через 4-ю зону. | 2 | |
| №6. | С/И «Баскетбол». Бросок двумя руками из-за головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Штрафной бросок. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| № 7 | Сочетание приёмов и передач, передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). | 2 | |
| №8 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2); (4х4). «Заслон». Учебная игра. | 2 | |
| №9 | Совершенствование нижней прямой подачи, приёма мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении через 4-ю зону. | 2 | |
| №10 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча над собой. Обучение нападающего удара при встречной передаче. Нижняя прямая подача. | 2 | |
| **Итого** | | | **20 час** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **4четверть** | | |
| | **Кроссовая подготовка(16 часов)** | | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе Юноши-2000м ,девушки2000м.Развитие выносливости. | 2 | |
| 2. | Специальные беговые упражнения. Бег на на результат. Юноши2000м ,девушки- 2000м. | 2 | |
| 3. | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе юноши -1000м; девушки – 500м. | 2 | |
| 4. | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег нарезультат юноши -1000м; девушки – 500м. | 2 | |
| 5. | Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки ,(круговая эстафета).Бег на короткие дистанции: 30 м; 60 м. | 2 | |
| 6. | Специальные беговые упражнения. Бег 60м. на результат. Совершенствование прыжка в высоту способом « Перешагивание». | 2 | |
| 7. | Сдача контрольных нормативов. | 2 | |
| 8. | Резерв. | 2 | |
| | **Итого**<br>**Всего за год** | **16ч**<br><br>**68ч** | |

**Предмет «Физическая культура» на основе «Фитнес - аэробика» для девушек.**

## Пояснительная записка

Исходя из принципа вариативности программы по «Физической культуре» и с учетом условий данного учебного заведения планирование третьего часа по Физической культуре ведется отдельно, как предмет «Физическая культура» на основе «Фитнес - аэробика» для девушек. Количество учебных недель — в 9 классах -34 недели, в 8 классах - 35 недель.

Количество часов в неделю – 1

Количество часов за год - в 9 классах- 34 часа; в 8 классах — 35 часов.

Тематическое планирование составлено на 34 и 35 учебные недели.

По учебной программе в 8 и 9 классах предполагается изучение базовых основ различных видов и направлений фитнес – аэробики.

Освоение учебных тем осуществляется в дистанционной форме обучения с использованием электронных образовательных материалов (тексты, изображения, видео).

**Планируемые предметные результаты** Учащийся на базовом уровне научится:

- формировать знания о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- излагать факты истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристики видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека; - развивать основные физические качества;
- разрабатывать собственные комплексы на базе элементов классической аэробики, степаэробики, функционального тренинга;
- выполнять комплексы на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами

и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- уметь находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и уметь разными способами, в различных условиях.

Учащийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной

нагрузкой;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности

(низкой, высокой); - самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики

(классической, степ, функциональной);

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## Содержание учебного предмета

Учебная программа включает в себя следующие разделы программы "Физическая культура" на основе фитнес - аэробики для обучающихся 8-9, а именно:

**1. «Знания о физической культуре»:**

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурномассовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивнооздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческойактивности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика

упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

**3. «Физическое совершенствование»:**

Физкультурно-оздоровительная деятельность - комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес - аэробики. *Классическая аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности, и ритма. *Степ-аэробика*: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);

*функциональная тренировка* (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей, для туловища, для мышц нижних конечностей.

*Хореографическая подготовка.* Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности**.** Специальная физическая подготовка. *Классическая аэробика:* выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

*Степ - аэробика:* выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

*Функциональная тренировка* (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

**8 класс**

| **Содержание курса** | **Характеристика видов деятельности учащихся.** |
|---|---|
| **Знания о физической культуре** | |
| ***История физической культуры.*** История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. | **Рассказывать** об истории олимпийского движения, об великих спортсменах олимпийцах России, их достижениях. |
| ***Физическая культура и спорт.*** История развития фитнеса в мире России. Классификация видов аэробики. | **Рассказывать** об истории развития фитнеса в мире и России. **Называть** и **отличать** основные виды аэробики. |
| ***Физическая культура человека.*** Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. | **Рассказывать** и **понимать** роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья. **Определять** оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. **Раскрывать способы** воздействия средств фитнеса для поддержания физического, психического и социального здоровья. |
| Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. | Кратко **характеризовать** понятия "музыкальная фраза", "предложение", "музыкальный квадрат". |
| **Способы двигательной деятельности** | |

| | |
|---|---|
| ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*** Подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой выбранным видом фитнес - аэробики. | **Перечислять** основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, **руководствоваться** этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Требования безопасности | **Соблюдать** правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. **Выявлять** факторы нарушения техники безопасности во время занятий физической культурой и своевременно их устранять |
| Самостоятельные занятия по развитию гибкости, координации. | **Составлять** комплекс упражнений для развития гибкости, координации и **выполнять** их во время самостоятельных занятий. |
| Самостоятельные занятия по развитию силы. | Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| **Физическое совершенствование** | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки. | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки |
| Комплекс утренней гимнастики | Отбирать состав упражнений для физкультурнооздоровительных занятий, определять их последовательность и дозировку, выполнять самостоятельно. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:***классическая аэробика.* Требования безопасности. | Соблюдать правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. |

| | |
|---|---|
| Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные). | Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шаго (элементов) уметь анализировать и исправлять их |
| Техника движения руками | Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов без смены лидирующей ноги. |

| | |
|---|---|
| Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные). | Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их. |
| Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; | Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. |
| Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. | Составлять комплексы из изученных базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги. Использовать (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий классической аэробикой. Выполнить комплекс из базовых шагов классической аэробики. |
| степ-аэробика: Требования безопасности во время занятий на степ – платформе. | Соблюдать правила безопасности во время занятий на степ – платформе. |
| Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные). | Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их |
| Техника движения руками | Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги |
| Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги (билатеральные). | Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять типовые ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их. |
| Техника выполнения упражнений и комплексов степ- аэробики с музыкальным и без музыкального сопровождения; | Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов степ - аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги, с музыкальным и без музыкального сопровождения |

| | |
|---|---|
| Комплексы и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. | Составлять комплексы из изученных базовых шагов степ - аэробики без смены и со сменой лидирующей ноги. Использовать (планировать) комплексы упражнений в различных формах самостоятельных занятий степ - аэробикой. Выполнить комплекс из базовых шагов степ-аэробики. |
| Функциональная тренировка (тренинг): Требования безопасности. | Соблюдать правила техники безопасности во время занятий. |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Осваивать упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища, описывать технику выполнения упражнений, выявлять типичные ошибки и активно помогать их исправлению. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений с отягощением, контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, помогать и оказывать поддержку сверстникам. Демонстрировать технику выполнения изученных элементов. Описывать технику выполнения упражнений в комбинации. Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения. Выявлять типичные ошибки и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. |
| Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений | Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности. |
| **Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:** Требования безопасности. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. |
| Упражнения из лёгкой атлетики | Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их |

| | |
|---|---|
| | содержание и планировать в системе занятий физической культурой. |
| Требования безопасности. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. |
| Упражнения из гимнастики с элементами акробатики | Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой |

**9 класс**

| Содержание курса | Характеристика видов деятельности учащихся. |
|---|---|
| Знания о физической культуре | |
| ***История физической культуры.*** История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. | **Рассказывать** об истории олимпийского движения, об великих спортсменах олимпийцах России, их достижениях. |
| ***Физическая культура и спорт.*** История развития фитнеса в мире России. Классификация видов аэробики. | Рассказывать об истории развития фитнеса в мире и России. Называть и отличать основные виды |

| | |
|---|---|
| | аэробики. |
| ***Физическая культура человека.*** Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. | Рассказывать и понимать роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья. Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. Раскрывать способы воздействия средств фитнеса для поддержания физического, психического и социального здоровья. |
| Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. | Кратко характеризовать понятия "музыкальная фраза", "предложение", "музыкальный квадрат". |
| **Способы двигательной деятельности** | |

| | |
|---|---|
| ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*** Подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой выбранным видом фитнес - аэробики. | **Перечислять** основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, **руководствоваться** этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Требования безопасности | **Соблюдать** правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. **Выявлять** факторы нарушения техники безопасности во время занятий физической культурой и своевременно их устранять |
| Самостоятельные занятия по развитию гибкости, координации. | **Составлять** комплекс упражнений для развития гибкости, координации и **выполнять** их во время самостоятельных занятий. |
| Самостоятельные занятия по развитию силы. | Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| **Физическое совершенствование** | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры. | Составлять и выполнять комплекс для поддержания массы тела и коррекции фигуры |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:** Требования безопасности | Соблюдать правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. |
| Упражнения и комплексы классической аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги | Демонстрировать разученные в VIII классе упражнения и комплексы классической аэробики: базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементам со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение. |
| Сочетание маршевых и синкопированных | Описывать технику выполнения сочетаний |

| | |
|---|---|
| элементов | маршевых и синкопированных элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их. |
| Сочетание маршевых и лифтовых элементов; | Описывать технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их |

| | |
|---|---|
| Движения руками | Выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их |
| Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением. | Выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением |
| Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности. | Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма, и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Демонстрировать комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Использовать комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой. |
| Степ-аэробика: Требования безопасности во время занятий на степ – платформе | Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на степ – платформе. |
| Упражнения и комплексы степ - аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги | Демонстрировать разученные в VIII классе упражнения и комплексы степ -аэробики: базовые элементы без смены и со сменой лидирующей ноги; под музыкальное сопровождение. |
| Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ – аэробики. | Описывать технику выполнения сочетаний маршевых и синкопированных элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их. |
| Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики. | Описывать технику выполнения сочетаний маршевых и лифтовых элементов. Осваивать технику разучиваемых упражнений Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их. |
| Движения руками | Выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их. |
| Упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения | Выполнять упражнения и комплексы из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов, с |

| | |
|---|---|
| | движениями руками, без музыкального и с музыкальным сопровождением. |
| Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности. | Самостоятельно составлять комплексы из изученных элементов, подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма и особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Демонстрировать комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. Использовать комплексы при самостоятельных занятиях классической аэробикой. |
| Функциональная тренировка (тренинг): Требования безопасности. | Соблюдать правила техники безопасности во время занятий |
| Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей. | Осваивать общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, пластики, описывать технику выполнения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. |
| Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. | Осваивать общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, описывать технику выполнения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. |
| Развития быстроты, выносливости и координации | Осваивать упражнения для развития быстроты, выносливости и координации. Выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации. Выполнять тестовые упражнения по развитию выносливости. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Описывать технику выполнения упражнений и комбинаций. Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения. Выявлять типичные ошибки и исправлять их. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности. Составлять и выполнять комплексы и комбинации из изученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, использовать в самостоятельных занятиях. |
| **Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:** Требования безопасности | Соблюдать правила техники безопасности |

| | |
|---|---|
| Развитие равновесия, гибкости и ловкости средствами гимнастики с элементами акробатики | Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание из изученных упражнений. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений |

**Календарно - тематическое планирование 8 класс**

| № | Темы **I полугодие** | часы |
|---|---|---|
| 1. | Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес - аэробики. | 1 |
| 2. | Зарождение и развитие олимпийского движения в России. | 1 |
| 3. | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев. | 1 |
| 4. | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев. | 1 |
| 5. | Основоположники развития фитнеса в мире. | 1 |
| 6. | Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики заболеваний и укрепления здоровья. | 1 |
| 7. | Гиподинамия. | 1 |
| 8. | Фитнес – аэробика, как средство сохранения творческой активности и залог долголетия | 1 |
| 9 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев. | 1 |
| 10 | Комплексы для развития гибкости, координации, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма. | 1 |
| 11 | Комплексы для развития силы, основные требования и правила при их составлении с учетом индивидуальных особенностей организма. | 1 |
| 12 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев. | 1 |
| 13 | Упражнения и комплексы из видов фитнес – аэробики для коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 14 | Комплекс утренней гимнастики. | 1 |
| 15 | Комплекс утренней гимнастики. | 1 |
| 16 | Упражнения для отдельных групп мышц. | 1 |
| | | **16** |
| 17 | Базовые шаги (элементы) в классической аэробике без смены лидирующей ноги (унилатеральные). | 1 |
| 18 | Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шаговв классической аэробике. | 1 |
| 19 | Правила по технике безопасности во время занятий на степ – платформе. | 1 |
| 20 | Базовые шаги (элементы) степ-аэробики без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Техника движения руками. | 1 |
| 21 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев. | 1 |
| 22 | Базовые шаги (элементы)степ-аэробики со сменой лидирующей ноги (билатеральные). | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 23 | Растяжка, разминка и заминка. | 1 |
| 24 | Растяжка, разминка и заминка. | 1 |
| 25 | Йога для укрепления мышц, гибкости и балансы. | 1 |
| 26 | Йогадля растяжки и расслабления. | 1 |
| 27 | Упражнения для отдельных групп мышц. | 1 |
| 28 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев. | 1 |
| 29 | Упражнения для отдельных групп мышц. | 1 |
| 30 | Кардио – тренировка. | 1 |
| 31 | Кардио – тренировка. | 1 |
| 32 | Упражнения для отдельных групп мышц. | 1 |
| 33 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| 34-35 | Резерв. | 2 |
| | Итого | **19** |
| | Всего | **35 ч** |

| № | **9 класс I полугодие** | часы |
|---|---|---|
| 1. | Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий видами фитнес - аэробики.Утренняя зарядка. | 1 |
| 2. | Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения. | 1 |
| 3. | Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения. | 1 |
| 4. | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев. | 1 |
| 5. | Физическая подготовка в фитнес -аэробике и её базовые основы. | 1 |
| 6. | Составление комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма для развития силовой выносливости. | 1 |
| 7. | Инвентарь для фитнеса. | 1 |
| 8. | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев. | 1 |
| 9 | Инвентарь для фитнеса. | 1 |
| 10 | Комплексы для поддержания массы тела икоррекции фигуры. | 1 |
| 11 | Комплексы для поддержания массы тела икоррекции фигуры. | 1 |
| 12 | Упражнения и комплексы классической аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги. | 1 |
| 13 | Упражнения и комплексы классической аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 14 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев. | 1 |
| 15 | Сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. | 1 |
| 16 | Сочетание маршевых и лифтовых элементов классической аэробики. | 1 |
| | | **16ч** |
| | **II полугодие** | |
| 17 | Упражнения и комплексы степ - аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги. | 1 |
| 18 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев. | 1 |
| 19 | Упражнения и комплексы степ - аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги. | 1 |
| 20 | Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ – аэробики. | 1 |
| 21. | Сочетание маршевых и лифтовых элементов степ- аэробики. | 1 |
| 22. | Функциональная тренировка (тренинг).Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей. | 1 |
| 23. | Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. | 1 |
| 24. | Йога для укрепления мышц, гибкости и балансы. | 1 |
| 25. | Йога для укрепления мышц, гибкости и балансы. | 1 |
| 26. | Йога для растяжки и расслабления. | 1 |
| 27. | Йога для растяжки и расслабления. | 1 |
| 28. | Растяжка, разминка и заминка. | 1 |
| 29. | Растяжка, разминка и заминка. | 1 |
| 30. | Кардио – тренировка. | 1 |
| 31. | Кардио – тренировка. | 1 |
| 32. | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов олимпийцев. | 1 |
| 33-34 | Резерв | 2 |
| | Итого | **18** |
| | Всего | **34 ч** |

**Предмет «Физическая культура» на основе «Атлетизм» для юношей.**

Исходя из принципа вариативности программы по «Физической культуре» и с учетом условий и материально- технического оснащения данного учебного заведения планирование третьего часа для 8-9 классов по физической культуре ведется отдельно, как предмет «Физическая культура» на основе «Атлетизм» для юношей.

Календарно-тематическое планирование составлено для 8 классов на 35 учебных недель, для 9 классов на 34 учебной недели.

Количество часов в неделю – 1 Количество часов за год –в
8 классах- 35 часов, в 9 классах — 34 часа.

По учебной программе в 8 и 9 классах предполагается изучение базовых основ различных видов и направлений атлетизма**. Введение в атлетизм.**

Атлетизм как учебный предмет. История возникновения и развития, характеристика силовых видов спорта (тяжелая атлетика, бодибилдинг, культуризм, гиревой спорт, пауэрлифтинг, армрестлинг и пр.). Физиология мышечной работы. Структура и рост мышц. Виды силовых способностей. Анатомический атлас мышечной системы человека. Анатомические типы телосложения. **Методика построения тренировочных занятий по атлетизму.**

Классификация физических упражнений в атлетизме. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике (время проведения занятий, разминка, основная часть, заключительная часть). Методика обучения специальным упражнениям. Техника безопасности при организации занятий в силовых видах спорта. Оборудование, инвентарь и экипировка спортсменов. Использование вспомогательных устройств и тренажеров. Контроль и самоконтроль спортсменов. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц верхних конечностей. Упражнения для развития мышц ног. **Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта.**

Общие закономерности силовой тренировки в атлетизме. Противопоказания к занятиям атлетизмом. Особенности питания в процессе занятий атлетической гимнастикой Белки, углеводы и жиры как источник энергии. Витамины и минеральные вещества. Вода. Отдых и предупреждение перетренированности. Восстановление в атлетизме. Виды упражнений силового характера. Упражнения без отягощений и предметов, с преодолением сопротивлений собственного тела. Упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Упражнения силового характера на спортивных снарядах, силовые упражнения с гимнастическими предметами. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Вспомогательная группа упражнений в атлетизме

**Календарно - тематическое планирование 8 класс**

| № | Тема **I полугодие** | часы |
|---|---|---|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. Разминка. | 1 |
| 2. | Теоретические основы в атлетизме. Знакомство с терминами. | 1 |
| 3. | Оценка общей физической подготовки учеников. | 1 |
| 4. | Обучение, техники дыхания при выполнение упражнений с отягощениями, и работа с малым весом. | 1 |
| 5. | Тренировочные упражнения.<br>Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье. (грудь) | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 6. | Тренировочные упражнения.<br>Подъем рук с гантелями через стороны стоя. (плечи) | 1 |
| 7. | Тренировочные упражнения.<br>Жим штанги из-за головы сидя. | 1 |
| 8. | Тренировочные упражнения.<br>Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье. | 1 |
| **9.** | Тренировочные упражнения.<br>Закрепление пройденного материала. | 1 |
| 10. | Инструктаж по технике безопасности. Тренировочные упражнения.<br>Приседание со штангой на спине. (ноги) | 1 |
| 11. | Тренировочные упражнения.<br>Выпрямление ног. | 1 |
| 12. | Тренировочные упражнения.<br>Сгибание ног. | 1 |
| 13. | Тренировочные упражнения.<br>Упражнения для мышц шеи. (шея,плечи,трапеция) | 1 |
| 14. | Тренировочные упражнения.<br>Тяга штанги к животу в наклоне.(спина) | 1 |
| 15. | Тренировочные упражнения.<br>Сгибание рук со штангой стоя.(руки - бицепс). | 1 |
| 16. | Тренировочные упражнения.<br>Сгибание рук со штангой стоя.(руки - бицепс). | 1 |
| | | **16ч** |
| | **II полугодие** | |
| 17. | Инструктаж по технике безопасности. Тренировочные упражнения.<br>Выпрямление рук в локтях со штангой лежа (французский жим лежа). (руки - трицепс) | 1 |
| 18. | Тренировочные упражнения.<br>Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье. (руки - бицепс) | 1 |
| 19. | Тренировочные упражнения.<br>Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа.(пресс) | 1 |
| 20. | Тренировочные упражнения.<br>Подъем на носки со штангой на спине.(ноги) | 1 |
| 21. | Тренировочные упражнения.<br>Тяга гантели в наклоне одной рукой.(спина) | 1 |
| 22. | Тренировочные упражнения.<br>Тяга гантели в наклоне одной рукой.(спина) | 1 |
| 23. | Тренировочные упражнения.<br>Тяга гантели в наклоне одной рукой.(спина) | 1 |
| 24. | Тренировочные упражнения. Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа ("пуловер").(грудь, руки - трицепс, спина) | 1 |
| 25. | Тренировочные упражнения.<br>Жим штанги с груди стоя.(плечи) | 1 |
| 26. | Тренировочные упражнения.<br>Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 27. | Тренировочные упражнения.<br>Выпрямление руки в локте назад в наклоне.(руки - трицепс) | 1 |
| 28. | Тренировочные упражнения.<br>Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу. | 1 |
| 29. | Тренировочные упражнения.<br>Становая тяга штанги.(спина) | 1 |
| 30. | Тренировочные упражнения.<br>Тяга гантели в наклоне одной рукой.(спина) | 1 |
| 31. | Тренировочные упражнения.<br>Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу. | 1 |
| 32. | Тренировочные упражнения.<br>Становая тяга штанги.(спина) | 1 |
| 33 | Итоговое занятие.<br>Оценивание техники выполнения упражнения. | 1 |
| 34 | Резерв | 2 |
| | Итого | **19** |
| | Всего | **35ч.** |

| № | **9 КЛАСС** **I полугодие** | часы |
|---|---|---|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности, знакомство с тренажерным залом. | 1 |
| 2. | Теоретические основы в атлетизме. Знакомство с терминами. | 1 |
| 3. | Оценка общей физической подготовки учеников. | 1 |
| 4. | Обучение, техники дыхания при выполнение упражнений с отягощениями, и работа с малым весом. | 1 |
| 5. | Тренировочные упражнения.<br>Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье.(грудь) | 1 |
| 6. | Тренировочные упражнения.<br>Подъем рук с гантелями через стороны стоя. (плечи) | 1 |
| 7. | Тренировочные упражнения.<br>Жим штанги из-за головы сидя. | 1 |
| 8. | Тренировочные упражнения. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье. | 1 |
| **9.** | Тренировочные упражнения.<br>Закрепление пройденного материала. | |
| 10. | Инструктаж по технике безопасности. Тренировочные упражнения. Приседание со штангой на спине.(ноги) | 1 |
| 11. | Тренировочные упражнения. Выпрямление<br>ног. | 1 |
| 12. | Тренировочные упражнения. Сгибание<br>ног. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 13. | Тренировочные упражнения.<br>Упражнения для мышц шеи.(шея,плечи,трапеция) | 1 |
| 14. | Тренировочные упражнения.<br>Тяга штанги к животу в наклоне.(спина) | 1 |
| **15.** | Тренировочные упражнения.<br>Сгибание рук со штангой стоя.(руки - бицепс) | 1 |
| 16. | Оценивание техники выполнения упражнения. | 1 |
| | | **16ч** |
| | **II полугодие** | |
| 17. | Инструктаж по технике безопасности. Тренировочные упражнения. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа (французский жим лежа). (руки - трицепс) | 1 |
| 18. | Тренировочные упражнения. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье. (руки - бицепс) | 1 |
| 19. | Тренировочные упражнения. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа.(пресс) | 1 |
| 20. | Тренировочные упражнения.<br>Подъем на носки со штангой на спине.(ноги) | 1 |
| 21. | Тренировочные упражнения.<br>Тяга гантели в наклоне одной рукой.(спина) | 1 |
| 22. | Тренировочные упражнения.<br>Тяга гантели в наклоне одной рукой.(спина) | 1 |
| 23. | Тренировочные упражнения. Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа ("пуловер").(грудь, руки - трицепс, спина) | 1 |
| 24. | Тренировочные упражнения.<br>Жим штанги с груди стоя.(плечи) | 1 |
| **25.** | Тренировочные упражнения.<br>Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя. | 1 |
| 26. | Тренировочные упражнения. Сгибание руки с опорой локтя в бедро (концентрированное сгибание),(руки - бицепс) | 1 |
| 27. | Инструктаж по технике безопасности. Тренировочные упражнения. Выпрямление руки в локте назад в наклоне.(руки - трицепс) | 1 |
| 28. | Тренировочные упражнения.<br>Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу. | 1 |
| 29. | Тренировочные упражнения.<br>Становая тяга штанги.(спина) | 1 |
| 30. | Тренировочные упражнения.<br>Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу. | 1 |
| 31. | Тренировочные упражнения.<br>Становая тяга штанги.(спина) | 1 |
| 32 | Итоговое занятие.<br>Оценивание техники выполнения упражнения. | 1 |
| 33 | Резерв. | 2 |
| | Итого | **18** |
| | Всего за год | **34 ч.** |

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ "ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ИМ. А.П. ГУЖВИНА",** Ажалиев Растам Халитович
**23.08.2022** 12:57 (MSK), Сертификат 54585280D513E2B98515B79A5B2354DDDF9D076F