

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PACCМOTPEННO** |  | **, «УТВЕРЖДАЮ»** |
| **На заседании школьного МО учителей-****Предметников МБОУ МСОШ №2****Протокол №01 от «31» августа 2022 г.** | **Заместитель директора по УВР****A.IO. 3aгалова****31.08.2022** | **И.О . МСОШ №2****A.lO. Загалова****Приказ от 01.09.2022 6.•** |

Рабочая программа

по общеобразовательному предмету

«физическая культура»

в 7-9 классах

Основное общее образование.

г. Владикавказ 2O22-2O23

***Пояснительная записка***

Рабочая программа составлена с учётом следующих  документов:

Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.1992 года № 3266-1 (в ред. от 2.02.2012 года №273-фз)

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,

Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от30 августа 2010 г № 889.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644) 2.11. Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 fдополнить словами «…в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Письмо   Минобразования и науки РФ. Департамент развития системы  Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации

от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19) Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации

Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,– М.: Просвещение, 2013.– 104 с.

Примерная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 №1/15)

Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

* продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
* формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
* расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
* формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
* отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
* формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

 Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Сроки реализации программы 2021-2022 учебный год, 104 ч, по 3 часа в неделю

***Планируемые результаты*:**

 **Личностными результатами** изучения программы предмета «Физической культуры» в 7-9 классах являются:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

 **В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

*В области эстетической культуры:*

умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области коммуникативной культуры:*

Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старт; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полу шпагат, «мост»;

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

 **Метапредметными результатами** изучения программы предмета «Физической культуры » в 7-9 классах являются:

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
* сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

 **Предметными результатами** учащихся программы «Физической культуры» являются:

* понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
* сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
* сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

***Cодержание учебного предмета***

**Знания о физической культуре.**

 *История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия).*Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

*Физическая культура человека***.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

 Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

 Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

*Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам.Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно -ориентированная подготовка. Прикладно -ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики*. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.*Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

***Учебно-тематическое планирование 7 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
| **Раздел 1****Физическое совершенствование: *Лёгкая атлетика*** | **18** |  |
| **Техника безопасности****Беговые упражнения****Прыжковые упражнения****Метания малого мяча** | 1854 | Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые упражнения для развития физических качеств;взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;Применять упражнения метания для развития физических качеств;описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями; соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| **Раздел 2****Спортивные игры: *Баскетбол*** | **18** |  |
| ***Знания о физической культуре******Баскетбол*** | 117 | Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 3: Физическое совершенствование*****Гимнастика с основами акробатики*** | **14** |  |
| **Знания о физической культуре****Акробатические упражнения****Опорные прыжки****Прикладная подготовка****Организаторская подготовка** | 15521 | Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;Описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений;Опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;составлять простейшие комбинации упражнений.Освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике;измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| **Раздел 4:****Знания о физической культуре** | **4** |  |
| **История физической культуры**История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). | 2 | Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов; Объясняют, чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР). |
| Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 | Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов.Знать историю развития ГТО в СССР |
| ***Физическая культура человека*** | **1** |  |
| Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями,заполнять дневник самоконтроля. |
| **Раздел 5****Спортивные игры*****Волейбол*** | **18** |  |
| **Знания о физической культуре*****Волейбол*** | 117 | Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;овладеть основными приемами игры в волейбол;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;соблюдать правила и технику безопасности;описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;осуществлять судейство игры;выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 6****Физическое совершенствование: *Лёгкая атлетика*** | **17** |  |
| **Метания малого мяча****Беговые упражнения****Прыжковые упражнения****Метание мяча**  | 1655 | Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые упражнения для развития физических качеств;взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;Применять упражнения метания для развития физических качеств;описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств;соблюдать правила и технику безопасности;  |

***Учебно-тематическое планирование***

***8 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
| **Раздел 1****Физическое совершенствование: *Лёгкая атлетика*** | 18 |  |
| **Техника безопасности****Беговые упражнения****Прыжковые упражнения****Метания малого мяча** | 11044 | Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые упражнения для развития физических качеств;взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;Применять упражнения метания для развития физических качеств;описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;измерять результаты и помогать их оценивать; |
| **Раздел 2****Спортивные игры: *Баскетбол*** | 18 |  |
| ***Знания о физической культуре******Баскетбол*** | 117 | Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;овладеть основными приемами игры в баскетбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;описывать технику изучаемых игровых моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 3: Физическое совершенствование*****Гимнастика с основами акробатики*** | 14 |  |
| **Знания о физической культуре****Акробатические упражнения****Опорные прыжки****Прикладная подготовка****Организаторская подготовка** | 15521 | Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;Описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений;Опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;составлять простейшие комбинации упражнений.Освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| **Раздел 4:****Знания о физической культуре** | 4 |  |
| История физической культурыИстория зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР) | 2 | Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, объясняют, чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР). |
| Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 | Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов.Знать историю развития ГТО в СССР |
| ***Физическая культура человека*** | 1 |  |
| Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями,заполнять дневник самоконтроля. |
| **Раздел 5****Физическое совершенствование** | 15 |  |
| **Знания о физической культуре** | 1 | Изучить историю спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; |
| **Раздел 6****Спортивные игры*****Волейбол*** | 18 |  |
| **Знания о физической культуре*****Волейбол*** | 117 | Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;овладеть основными приемами игры в волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 7****Физическое совершенствование: *Лёгкая атлетика*** | 17 |  |
| **Метания малого мяча****Беговые упражнения****Прыжковые упражнения****Метание мяча**  | 1655 | Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые упражнения для развития физических качеств;взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;Применять упражнения метания для развития физических качеств;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;измерять результаты и помогать их оценивать; |

***Учебно-тематическое планирование***

***9 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
| **Раздел 1****Физическое совершенствование: *Лёгкая атлетика*** | 18 |  |
| **Техника безопасности****Беговые упражнения****Прыжковые упражнения****Метания малого мяча** | 11044 | Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые упражнения для развития физических качеств;взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;Применять упражнения метания для развития физических качеств;описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств; соблюдать правила и технику безопасности |
| **Раздел 2****Спортивные игры: *Баскетбол*** | 18 |  |
| ***Знания о физической культуре******Баскетбол*** | 117 | Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;Овладеть основными приемами игры в баскетбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; |
| **Раздел 3: Физическое совершенствование*****Гимнастика с основами акробатики*** | 15 |  |
| **Знания о физической культуре****Акробатические упражнения****Опорные прыжки****Прикладная подготовка****Организаторская подготовка** | 15522 | Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику безопасности;различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;Описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений;Опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;составлять простейшие комбинации упражнений.Освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по гимнастике;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| **Раздел 4:****Знания о физической культуре** | 4 |  |
| История физической культурыИстория зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). | 2 | Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов,Объясняют, чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР). |
| Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 | Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов.Знать историю развития ГТО в СССР |
| *Физическая культура человека* | 1 |  |
| Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями,заполнять дневник самоконтроля. |
| **Раздел 5****Физическое совершенствование*****Лыжная подготовка*** | 15 |  |
| **Знания о физической культуре****(лыжный спорт)****Освоение лыжных ходов** | 114 | Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику безопасности;Выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;описать технику изучаемых лыжных ходов;моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| **Раздел 6****Спортивные игры*****Волейбол*** | 18 |  |
| **Знания о физической культуре*****Волейбол*** | 117 | Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;овладеть основными приемами игры в волейбол;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;соблюдать правила и технику безопасности;описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;осуществлять судейство игры;выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 7****Физическое совершенствование: *Лёгкая атлетика*** | 17 |  |
| **Метания малого мяча****Беговые упражнения****Прыжковые упражнения****Метание мяча**  | 1655 | Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые упражнения для развития физических качеств;Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;Применять упражнения метания для развития физических качеств;описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств; соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей. |

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***уроков Физической культуры***

***в 7 классе***

Количество часов: всего - 102 часа, в неделю - 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Дата проведения | Тема занятия | Кол-во часов  | Домашнее задание |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой.  | 1 | Ответить на вопросы по ТБ |
|  |  | Бег 30 м,с (сек.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Бег 60 м,с (сек.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Бег 100 м,с  | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Кросс 300 м, (сек.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Кросс 500 м, (сек.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Кросс 1000 м, (сек.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Кросс 1500 м, (сек.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Шестиминутный бег (м.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Челночный бег 4х9 м, (сек.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Прыжок в длину с места (см.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (см.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Прыжки со скакалкой (раз в 1) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |   | Метание мяча 150 гр. (м.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Метание гранаты 500 гр. (м)  | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Метание гранаты 500 гр. (м) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Подтягивание на высокой перекладине (раз.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом  | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Основные положения игрока в баскетболе Стойка баскетболиста | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Остановки и повороты | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Остановки и повороты | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ловля и передача мяча | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Штрафной бросок (практика) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Штрафной бросок (практика) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Штрафной бросок (контроль) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Бросок в кольцо с двух шагов после ведения | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Кувырок вперед и назад с группировкой | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Кувырок вперед и назад с группировкой | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Кувырок вперед и назад с группировкой | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Стойка на лопатках. | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Стойка на лопатках. | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Стойка на лопатках. | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Опорный прыжок, упражнения в равновесии | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Висы и упоры | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Висы и упоры | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Висы и упоры | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | ТЕСТ: Знание о физической культуре | 1 | Подготовиться к зачету |
|  |  | ЗАЧЕТ № 1 | 1 |  |
|  |  | ПОВТОРЕНИЕОсновные положения игрока в баскетболе | 1 | Знать теоретический материал.Уметь отвечать на вопросы |
|  |  | Стойка баскетболиста | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Остановки и повороты | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Ловля и передача мяча | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Штрафной бросок (практика) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Бросок в кольцо с двух шагов после ведения | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Контрольная работа: игра в баскетбол | 1 | Подготовить доклады об истории Олимпийского движения |
|  |  | История зарождения олимпийского движения в России | 1 | Подготовить доклады о знаменитых спортсменах |
|  |  | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Физическая культура человека | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом | 1 | Конспект по ТБ |
|  |  | История волейбола  | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Правила проведений соревнований | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Прием и передача мяча. | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Прием и передача мяча. | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Верхняя прямая передача мяча | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Верхняя прямая передача мяча | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Прием подачи мяча | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Прием подачи мяча  | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Отбивание мяча кулаком через сетку  | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Передача мяча у сетки | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Передача мяча у сетки |  | Отработка упражнения |
|  |  | Передача в прыжке через сетку | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой.  | 1 |  |
|  |  | Бег 30 м,с (сек.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Бег 60 м,с (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Бег 100 м,с  | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Бег 200 м,с | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Кросс 300 м, (сек.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Кросс 500 м, (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Кросс 1500 м, (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Шестиминутный бег (м.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Челночный бег 4х9 м, (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Прыжок в длину с места (см.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (см.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Прыжки со скакалкой (раз в 1) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Метание гранаты 500 гр. (м)  | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | ЗАЧЕТ № 2 по пройденному материалу. Сдача нормативов | 1 |  |

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***уроков Физической культуры в 8 классе***

Количество часов: всего -102 часа, в неделю - 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  | Тема занятия | Кол-во часов  | Домашнее задание |
|  |  | Техника безопасности на уроках физкультуры при занятиях легкой атлетикой. | 1 | Конспект лекции по ТБ |
|  |  | Бег 30 м,с (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Бег 60 м,с (сек.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Бег 200 м,с  | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Кросс 300 м, (сек.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Кросс 500 м, (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Кросс 1000 м, (сек.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Кросс 1500 м, (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Шестиминутный бег (м.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Челночный бег 4х9 м, (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Прыжок в длину с места (см.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (см.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Прыжки со скакалкой (раз в 1) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |   | Метание мяча 150 гр. (м.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Метание гранаты 500 гр. (м)  | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Метание гранаты 500 гр. (м) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Подтягивание на перекладине  | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой | 1 | Конспект лекции по ТБ |
|  |  | Кувырок вперед и назад с группировкой | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Кувырок вперед и назад с группировкой | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Кувырок вперед и назад с группировкой | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Стойка на лопатках. | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Стойка на лопатках. | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Стойка на лопатках. | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Знание о физической культуре | 1 | Доклады по теме урока |
|  |  | История зарождения олимпийского движения в России  | 1 | Рефераты по теме урока |
|  |  | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | 1 | Посредством интернет-ресурсов составить сообщения о выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх |
|  |  | Физическая культура человека | 1 | Отработка упражнения |
|  |   | Опорный прыжок, упражнения в равновесии | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Опорный прыжок, упражнения в равновесии | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Висы и упоры | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Висы и упоры | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Висы и упоры | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Висы и упоры | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом Основные положения игрока в баскетболе | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Стойка баскетболиста | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Остановки и повороты | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Остановки и повороты | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Ловля и передача мяча | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Штрафной бросок (практика) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Штрафной бросок (контроль) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Бросок в кольцо с двух шагов после ведения | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | ЗАЧЕТ № 1 | 1 |  |
|  |  | История игры в баскетбол | 1 | Подготовить рефераты по теме  |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом Основные положения игрока в баскетболе | 1 | Знать основы ТБ при занятиях баскетболом |
|  |  | Стойка баскетболиста | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Остановки и повороты | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Остановки и повороты | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | О пользе утренней зарядки | 1 | Составить комплекс упражнений для проведения утренней зарядки |
|  |  | Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Лекция о здоровом образе жизни | 1 | Ответ по конспекту |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом | 1 | Рефераты об истории волейбола |
|  |  | Защита рефератовИстория волейбола  | 1 |  |
|  |  | Правила проведений соревнований | 1 | Краткий конспект лекции о правилах проведения соревнований |
|  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 |  |
|  |  | О пользе закаливанияСтойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Составить правила закаливания организма |
|  |  | Прием и передача мяча. | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Верхняя прямая передача мяча | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Верхняя прямая передача мяча | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Прием подачи мяча | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Прием подачи мяча  | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Семинарское занятие на тему «История зарождения комплекса ГТО» |  | Составить таблицы норм ГТО для своего возраста |
|  |  | Отбивание мяча кулаком через сетку  | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Передача мяча у сетки | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Передача мяча у сетки | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Передача в прыжке через сетку | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Передача в прыжке через сетку | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Контрольная работа: игра в волейбол на оценку | 1 |  |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях легкой атлетикой  | 1 | Конспект лекции |
|  |  | Бег 30 м,с (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Бег 60 м,с (сек.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Критерии здоровья и нездоровья. Как поддерживать себя в хорошей физической форме | 1 | Составить комплекс упражнений на выносливость |
|  |  | Бег 200 м,с  | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Кросс 300 м, (сек.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Кросс 500 м, (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Кросс 1000 м, (сек.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Кросс 1500 м, (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Шестиминутный бег (м.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Челночный бег 4х9 м, (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Прыжок в длину с места (см.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Прыжок в длину с разбега  | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Прыжки со скакалкой  | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Метание гранаты 500 гр. (м) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Сдача нормативов. Подготовка к зачету | 1 | Отработка упражнений |
|  |  | Тестирование по теории физкультуры | 1 |  |
|  |  | Зачет № 2 | 1 |  |

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***уроков Физической культуры в 9 классе***

Количество часов: всего - 102 часа, в неделю - 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Дата  | Тема занятия | Кол-во часов  | Домашнее задание |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой.  | 1 | Ответить на вопросы по ТБ |
|  |  | Бег 30 м,с (сек.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Бег 60 м,с (сек.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Бег 100 м,с  | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Кросс 300 м, (сек.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Кросс 500 м, (сек.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Кросс 1000 м, (сек.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Кросс 1500 м, (сек.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Шестиминутный бег (м.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Челночный бег 4х9 м, (сек.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Прыжок в длину с места (см.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (см.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Прыжки со скакалкой (раз в 1) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |   | Метание мяча 150 гр. (м.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Метание гранаты 500 гр. (м)  | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Метание гранаты 500 гр. (м) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Подтягивание на высокой перекладине (раз.) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом  | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Основные положения игрока в баскетболе Стойка баскетболиста | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Остановки и повороты | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Остановки и повороты | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ловля и передача мяча | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Штрафной бросок (практика) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Штрафной бросок (практика) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Штрафной бросок (контроль) | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Бросок в кольцо с двух шагов после ведения | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Кувырок вперед и назад с группировкой | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Кувырок вперед и назад с группировкой | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Кувырок вперед и назад с группировкой | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Стойка на лопатках. | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Стойка на лопатках. | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Стойка на лопатках. | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Опорный прыжок, упражнения в равновесии | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Висы и упоры | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Висы и упоры | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Висы и упоры | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений | 1 | Домашний комплекс упражнений |
|  |  | ТЕСТ: Знание о физической культуре | 1 | Подготовиться к зачету |
|  |  | ЗАЧЕТ № 1 | 1 |  |
|  |  | ПОВТОРЕНИЕОсновные положения игрока в баскетболе | 1 | Знать теоретический материал.Уметь отвечать на вопросы |
|  |  | Стойка баскетболиста | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Остановки и повороты | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Ведение мяча с изменение направления движения и высоты отскока | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Ловля и передача мяча | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Ловля и передача мяча в движении | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Штрафной бросок (практика) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Бросок в кольцо с двух шагов после ведения | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Контрольная работа: игра в баскетбол | 1 | Подготовить доклады об истории Олимпийского движения |
|  |  | История зарождения олимпийского движения в России | 1 | Подготовить доклады о знаменитых спортсменах |
|  |  | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Физическая культура человека | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом | 1 | Конспект по ТБ |
|  |  | История волейбола  | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Правила проведений соревнований | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Прием и передача мяча. | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Прием и передача мяча. |  | Отработка упражнения |
|  |  | Верхняя прямая передача мяча | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Верхняя прямая передача мяча | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Прием подачи мяча | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Прием подачи мяча  | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Отбивание мяча кулаком через сетку  | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Передача мяча у сетки | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Передача в прыжке через сетку | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой.  | 1 |  |
|  |  | Бег 30 м,с (сек.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Бег 60 м,с (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Бег 100 м,с  | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Бег 200 м,с | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Кросс 300 м, (сек.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Кросс 500 м, (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Кросс 1000 м, (сек.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Кросс 1500 м, (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Шестиминутный бег (м.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Челночный бег 4х9 м, (сек.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Прыжок в длину с места (см.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (см.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Прыжки со скакалкой (раз в 1) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 1 | Отработка упражнения |
|  |  | Метание гранаты 500 гр. (м)  | 1 | Домашняя тренировка  |
|  |  | ЗАЧЕТ № 2 по пройденному материалу. Сдача нормативов | 1 |  |