

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
многопрофильная средняя общеобразовательная школа № 2

г. Владикавказ

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
учителей предметников
МБОУ МСОШ 2
Протокол №1 от 01.09.2023

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Загалова А. Ю.
01.09.2023г.

Рабочая программа
Учебного предмета
«Физическая культура»

в 7-9 классах

Основное общее образование.



Поспешительная 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» от 30 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 дополнить 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 «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 разнообразие физической развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации 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 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 старта; 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 четырехшагового 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 полушагата, «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 соревнованиях по легкой атлетическому 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 учащегося 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 вести дневник самонаблюдения.

Содержание 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, физкультурных пауз (подвижных перемён). 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 коррипирующей 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. Общefизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие выносливости, силы, быстроты, 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
8 класс

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	18	
Техника безопасности	1	Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;
Беговые упражнения	10	Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
Прыжковые упражнения	4	применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
Метания малого мяча	4	Описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; выполнять упражнения метания для развития физических качеств; 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	
<i>Знания о физической культуре</i>	1	Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Баскетбол	17	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	14	
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		
Знания о физической культуре	1	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;
Акробатические упражнения	5	Опорных прыжков применять различные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
Опорные прыжки	5	составлять простейшие комбинации упражнений.
Прикладная подготовка	2	Освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
Организаторская подготовка	1	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	
<u>История физической культуры</u>	2	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, объясняют, чем знаменателен советский период Олимпийского движения в России (СССР).
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР)		
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отчественных спортсменов. Знать историю развития ГТО в СССР
Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»		
<i>Физическая культура человека</i>	1	
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррипцирующей физической культуры.	1	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления близости глаз. Раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными

Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль.		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 <i>Волейбол</i>	18	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
<i>Волейбол</i>	17	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 основных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 7 Физическое совершенствование: <i>Легкая атлетика</i>	17	
Метания малого мяча	1	Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;
Беговые упражнения	6	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; описывать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; Применять упражнения метания для развития физических качеств;

Прыжковые упражнения Метание мяча	5	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;
	5	

Учебно-тематическое планирование
9 класс

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	18	
Техника безопасности	1	Изучить технику безопасности на занятиях легкой атлетикой; запомнить и соблюдать правила и технику безопасности;
Беговые упражнения	10	Описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств;
Прыжковые упражнения	4	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
Метания малого мяча	4	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	1	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 <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Акробатические упражнения	5	соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;
Опорные прыжки	5	Описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений;
Прикладная подготовка	2	Опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
Организаторская подготовка	2	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 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 движения в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на	1	Объясните, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов.

<p>Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>		<p>Знать историю развития ГТО в СССР</p>
<p><i>Физическая культура человека</i> Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>1</p>	<p>Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болевых ощущений в глазах. 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.</p>
<p>Раздел 5 Физическое совершенствование <i>Лыжная подготовка</i></p>	<p>15</p>	
<p>Знания о физической культуре (лыжный спорт)</p>	<p>1</p>	<p>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</p>
<p>Освоение лыжных ходов</p>	<p>14</p>	
<p>Раздел 6 Спортивные игры <i>Волейбол</i></p>	<p>18</p>	

Знания о физической культуре	1	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 основных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 7 Физическое совершенствование: <i>Легкая атлетика</i>	17	
Метания малого мяча	1	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;
Беговые упражнения	6	
Прыжковые упражнения	5	
Метание мяча	5	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 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
1.		Техника безопасности на уроках физкультуры при занятиях легкой атлетикой.	1	Конспект лекции по ТБ
2.		Бег 30 м.с (сек.)	1	Домашняя тренировка
3.		Бег 60 м.с (сек.)	1	Отработка упражнения
4.		Бег 200 м.с	1	Домашняя тренировка
5.		Кросс 300 м. (сек.)	1	Отработка упражнения
6.		Кросс 500 м. (сек.)	1	Домашняя тренировка
7.		Кросс 1000 м. (сек.)	1	Отработка упражнения
8.		Кросс 1500 м. (сек.)	1	Домашняя тренировка
9.		Шестиминутный бег (м.)	1	Отработка упражнения
10.		Челночный бег 4х9 м. (сек.)	1	Домашняя тренировка
11.		Прыжок в длину с места (см.)	1	Домашняя тренировка
12.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1	Отработка упражнения
13.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1	Домашняя тренировка
14.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Отработка упражнения
15.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Домашняя тренировка
16.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Отработка упражнения
17.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Домашняя тренировка
18.		Подтягивание на перекладине	1	Отработка упражнения
19.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой	1	Конспект лекции по ТБ
20.		Кувалда вперед и назад с группировкой	1	Домашняя тренировка
21.		Кувалда вперед и назад с группировкой	1	Отработка упражнения

22.	Кувырок вперед и назад с группировкой	1	Домашняя тренировка
23.	Стойка на лопатках.	1	Отработка упражнения
24.	Стойка на лопатках.	1	Домашняя тренировка
25.	Стойка на лопатках.	1	Отработка упражнения
26.	Знание о физической культуре	1	Доклады по теме урока
27.	История зарождения олимпийского движения в России	1	Рефераты по теме урока
28.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	Посредством интернет - ресурсов составить сообщения о выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
29.	Физическая культура человека	1	Отработка упражнения
30.	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1	Домашняя тренировка
31.	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1	Отработка упражнения
32.	Висы и упоры	1	Домашняя тренировка
33.	Висы и упоры	1	Отработка упражнения
34.	Висы и упоры	1	Домашняя тренировка
35.	Висы и упоры	1	Отработка упражнения
36.	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1	Домашняя тренировка
37.	Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом. Основные положения игрока в баскетболе	1	Отработка упражнения
38.	Стойка баскетболиста	1	Домашняя тренировка
39.	Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Отработка упражнения
40.	Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Отработка упражнения
41.	Остановки и повороты	1	Домашняя тренировка
42.	Остановки и повороты	1	Отработка упражнения
43.	Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1	Домашняя тренировка
44.	Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1	Отработка упражнения
45.	Ведение мяча с изменением направления движения и высоты	1	Отработка упражнения

	отскока		
46.	Ловля и передача мяча	1	Домашняя тренировка
47.	Ловля и передача мяча в движении	1	Отработка упражнения
48.	Ловля и передача мяча в движении	1	Домашняя тренировка
49.	Штрафной бросок (практика)	1	Отработка упражнения
50.	Штрафной бросок (контроль)	1	Домашняя тренировка
51.	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения	1	Отработка упражнения
52.	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обвода конусы	1	Домашняя тренировка
53.	ЗАЧЕТ № 1	1	
54.	История игры в баскетбол	1	Подготовить рефераты по теме
55.	Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом. Основные положения игрока в баскетболе	1	Знать основы ТБ при занятиях баскетболом
56.	Стойка баскетболиста	1	Отработка упражнения
57.	Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Домашняя тренировка
58.	Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Отработка упражнения
59.	Остановки и повороты	1	Домашняя тренировка
60.	Остановки и повороты	1	Отработка упражнения
61.	О пользе утренней зарядки	1	Составить комплекс упражнений для проведения утренней зарядки
62.	Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1	Домашняя тренировка
63.	Лекция о здоровом образе жизни	1	Ответ по конспекту
64.	Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом	1	Рефераты об истории волейбола
65.	Защита рефератов. История волейбола	1	Краткий конспект лекции о правилах проведения соревнований
66.	Правила проведенный соревнований	1	
67.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	
68.	О пользе закалывания Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Составить правила закалывания организма

69.	Прием и передача мяча.	1	Домашняя тренировка
70.	Верхняя прямая передача мяча	1	Отработка упражнения
71.	Верхняя прямая передача мяча	1	Домашняя тренировка
72.	Нижняя прямая подача мяча	1	Отработка упражнения
73.	Нижняя прямая подача мяча	1	Домашняя тренировка
74.	Прием подачи мяча	1	Отработка упражнения
75.	Прием подачи мяча	1	Домашняя тренировка
76.	Семинарское занятие на тему «История зарождения комплекса ГТО»		Составить таблицы норм ГТО для своего возраста
77.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Отработка упражнения
78.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Домашняя тренировка
79.	Передача мяча у сетки	1	Отработка упражнения
80.	Передача мяча у сетки	1	Домашняя тренировка
81.	Передача в прыжке через сетку	1	Отработка упражнения
82.	Передача в прыжке через сетку	1	Домашняя тренировка
83.	Контрольная работа: игра в волейбол на оценку	1	Конспект лекции
84.	Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях легкой атлетикой	1	Домашняя тренировка
85.	Бег 30 м, с (сек.)	1	Отработка упражнения
86.	Бег 60 м, с (сек.)	1	Отработка упражнения
87.	Критерии здоровья и нездоровья. Как поддерживать себя в хорошей физической форме	1	Составить комплекс упражнений на выносливость
88.	Бег 200 м, с	1	Домашняя тренировка
89.	Кросс 300 м, (сек.)	1	Отработка упражнения
90.	Кросс 500 м, (сек.)	1	Домашняя тренировка
91.	Кросс 1000 м, (сек.)	1	Отработка упражнения
92.	Кросс 1500 м, (сек.)	1	Домашняя тренировка
93.	Шестиминутный бег (м.)	1	Отработка упражнения
94.	Челночный бег 4х9 м, (сек.)	1	Домашняя тренировка
95.	Прыжок в длину с места (см.)	1	Отработка упражнения
96.	Прыжок в длину с разбега	1	Домашняя тренировка
97.	Прыжки со скакалкой	1	Отработка упражнения
98.	Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Домашняя тренировка

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
уроков Физической культуры в 9 классе

Количество часов: всего - 102 часа, в неделю - 3 часа
Планирование составлено на основе рабочей программы

99.	Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Обработка упражнения
100	Сдача нормативов. Подготовка к зачету	1	Обработка упражнений
101	Тестирование по теории физкультуры	1	
102	Зачет № 2	1	

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Домашнее задание
1.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой.	1	Ответить на вопросы по ТБ
2.		Бег 30 м.с (сек.)	1	Домашний комплекс упражнений
3.		Бег 60 м.с (сек.)	1	Домашний комплекс упражнений
4.		Бег 100 м.с	1	Домашний комплекс упражнений
5.		Кросс 300 м. (сек.)	1	Домашний комплекс упражнений
6.		Кросс 500 м. (сек.)	1	Домашний комплекс упражнений
7.		Кросс 1000 м. (сек.)	1	Домашний комплекс упражнений
8.		Кросс 1500 м. (сек.)	1	Домашний комплекс упражнений
9.		Шестиминутный бег (м.)	1	Домашний комплекс упражнений
10.		Челночный бег 4х9 м. (сек.)	1	Домашний комплекс упражнений
11.		Прыжок в длину с места (см.)	1	Домашний комплекс упражнений
12.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1	Домашний комплекс упражнений
13.		Прыжки со скалкой (раз в 1)	1	Домашний комплекс упражнений
14.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Домашний комплекс упражнений
15.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1	Домашний комплекс упражнений
16.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Домашний комплекс упражнений
17.		Метание гранаты 500 гр. (м)	1	Домашний комплекс упражнений

18.	Подтягивание на высокой перекладине (раз.)	1	Домашний комплекс упражнений
19.	Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях баскетболом	1	Домашний комплекс упражнений
20.	Основные положения игрока в баскетболе Стойка баскетболиста	1	Домашний комплекс упражнений
21.	Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Домашний комплекс упражнений
22.	Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Домашний комплекс упражнений
23.	Остановки и повороты	1	Домашний комплекс упражнений
24.	Остановки и повороты	1	Домашний комплекс упражнений
25.	Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1	Домашний комплекс упражнений
26.	Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1	Домашний комплекс упражнений
27.	Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1	Домашний комплекс упражнений
28.	Ловля и передача мяча	1	Домашний комплекс упражнений
29.	Ловля и передача мяча в движении	1	Домашний комплекс упражнений
30.	Ловля и передача мяча в движении	1	Домашний комплекс упражнений
31.	Штрафной бросок (практика)	1	Домашний комплекс упражнений
32.	Штрафной бросок (практика)	1	Домашний комплекс упражнений
33.	Штрафной бросок (контроль)	1	Домашний комплекс упражнений
34.	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения	1	Домашний комплекс упражнений
35.	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1	Домашний комплекс упражнений
36.	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения, обводя конусы	1	Домашний комплекс упражнений
37.	Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой	1	Домашний комплекс упражнений
38.	Кувыррок вперед и назад с группировкой	1	Домашний комплекс упражнений
39.	Кувыррок вперед и назад с группировкой	1	Домашний комплекс упражнений
40.	Кувыррок вперед и назад с группировкой	1	Домашний комплекс упражнений
41.	Стойка на лопатках.	1	Домашний комплекс упражнений
42.	Стойка на лопатках.	1	Домашний комплекс упражнений
43.	Стойка на лопатках.	1	Домашний комплекс упражнений
44.	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	1	Домашний комплекс упражнений
45.	Висы и упоры	1	Домашний комплекс упражнений
46.	Висы и упоры	1	Домашний комплекс упражнений
47.	Висы и упоры	1	Домашний комплекс упражнений
48.	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых	1	Домашний комплекс упражнений

	упражнений		
49.	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1	Домашний комплекс упражнений
50.	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1	Домашний комплекс упражнений
51.	ТЕСТ. Знание о физической культуре	1	Подготовиться к зачету
52.	ЗАЧЕТ № 1	1	
53.	ПОВТОРЕНИЕ. Основные положения игрока в баскетболе	1	Знать теоретический материал. Уметь отвечать на вопросы
54.	Стройка баскетболиста	1	Домашняя тренировка
55.	Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	1	Домашняя тренировка
56.	Остановки и повороты	1	Домашняя тренировка
57.	Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	1	Домашняя тренировка
58.	Ловля и передача мяча	1	Отработка упражнения
59.	Ловля и передача мяча в движении	1	Отработка упражнения
60.	Штрафной бросок (практика)	1	Домашняя тренировка
61.	Бросок в кольцо с двух шагов после влечения	1	Домашняя тренировка
62.	Бросок в кольцо с двух шагов после влечения, обводя конусы	1	Подготовить доклады об истории Олимпийского движения
63.	Контрольная работа: игра в баскетбол	1	
64.	История зарождения олимпийского движения в России	1	Подготовить доклады о знаменитых спортсменах
65.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	Отработка упражнения
66.	Физическая культура человека	1	Домашняя тренировка
67.	Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом	1	Конспект по ТБ
68.	История волейбола	1	Домашняя тренировка
69.	Правила проведения соревнований	1	Отработка упражнения
70.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Отработка упражнения
71.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Домашняя тренировка
72.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Отработка упражнения
73.	Прием и передача мяча.	1	Домашняя тренировка

74.		Прием и передача мяча.			Отработка упражнения
75.		Верхняя прямая передача мяча	1		Домашняя тренировка
76.		Верхняя прямая передача мяча	1		Отработка упражнения
77.		Нижняя прямая подача мяча	1		Домашняя тренировка
78.		Нижняя прямая подача мяча	1		Отработка упражнения
79.		Прием подачи мяча	1		Домашняя тренировка
80.		Прием подачи мяча	1		Отработка упражнения
81.		Отбивание мяча кулаком через сетку	1		Домашняя тренировка
82.		Отбивание мяча кулаком через сетку	1		Отработка упражнения
83.		Передача мяча у сетки	1		Отработка упражнения
84.		Передача в прыжке через сетку	1		Отработка упражнения
85.		Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой.	1		
86.		Бег 30 м,с (сек.)	1		Отработка упражнения
87.		Бег 60 м,с (сек.)	1		Домашняя тренировка
88.		Бег 100 м,с	1		Отработка упражнения
89.		Бег 200 м,с	1		Домашняя тренировка
90.		Кросс 300 м, (сек.)	1		Отработка упражнения
91.		Кросс 500 м, (сек.)	1		Домашняя тренировка
92.		Кросс 1000 м, (сек.)	1		Отработка упражнения
93.		Кросс 1500 м, (сек.)	1		Домашняя тренировка
94.		Шестиминутный бег (м.)	1		Отработка упражнения
95.		Челночный бег 4х9 м, (сек.)	1		Домашняя тренировка
96.		Прыжок в длину с места (см.)	1		Отработка упражнения
97.		Прыжок в длину с разбега (см.)	1		Домашняя тренировка
98.		Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1		Отработка упражнения
99.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1		Домашняя тренировка
100.		Метание мяча 150 гр. (м.)	1		Отработка упражнения
101.		Метание гранаты 500 гр. (м.)	1		Домашняя тренировка
102.		ЗАЧЕТ № 2 по пройденному материалу. Сдача нормативов	1		