


Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Шубинская основная общеобразовательная школа"
Егорьевского района Алтайского края

| | |
|--|--|
| Принято: Педагогическим Советом Протокол № 1 от 29.08.2022 | Утверждена: Директор: МОУ «Шубинская ООШ»  Н.В.Куликова Приказ № 50 от 30.08.2022 |
|--|--|

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
Предметная область: «Физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности»
Уровень: основное общее образование
9 класс
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Есауленко Алексей Геннадьевич,
учитель физической культуры

с. Шубинка
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г №1897);
- приказа Министерства образования и науки РФ №1577 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- федерального перечня учебников на 2020-2021 уч. год;
- примерной образовательной программы основного общего образования;
- основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Шубинская ООШ» (ФГОС ООО);
- Авторской программы по физической культуре Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева Физическая культура 5-9 классов 2012 год;
- учебного плана МОУ «Шубинская ООШ» на 2020-2021 уч. год;
- положения о рабочей программе (ФГОС ООО) (приказ директора МОУ «Шубинская ООШ» от 22.05.2020 № 26);

Рабочая программа направлена на реализацию целей и задач обучения физической культуры в 9 классе, обозначенных в авторской программе, поскольку последние не противоречат целям ФГОС в части преподавания данного учебного предмета и ООП ООО МОУ «ШУБИНСКАЯ ООШ»

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ МОУ «ШУБИНСКАЯ ООШ»

В Учебном плане МОУ «Шубинская ООШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отведено 102 часов из расчета 3-х часов в неделю.

В соответствии с авторской программой на изучение предмета «Физическая культура» отведено 108 часов, а по годовому календарному графику 99 часов.

Содержание учебного материала освоено в полном объеме за счет интеграции тем разделов программы: «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование» по теме: «Профессионально-прикладная физическая подготовка» с темой «Общефизическая подготовка», по теме «Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки» с темой «Общефизическая подготовка».

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что программа А.П. Матвеев Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре.

Предлагаемая рабочая программа реализуется на основе учебно-методического комплекса:

- Академический школьный учебник А.П. Матвеева «Физическая культура» 8-9 класс: Просвещение 2013
- Методические рекомендации «Уроки физической культуры» 8-9 класс А.П. Матвеев. Просвещение 2014

Срок реализации данной рабочей программы – 1 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной и творческой;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Туристические походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов. Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора. Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.

Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях

Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения. Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации. Рациональное питание. Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие

Правила проведения водных процедур. Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения. Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур

Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Характеристика наиболее распространенных травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Обилие правила оказания первой доврачебной помощи

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространенных профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости. (в теме л.а). Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы (в теме гимнастика). Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости (в теме гимнастика). Комплекс упражнений для развития простой реакции (в теме спорт. игры). Комплекс упражнений для развития координации движений. Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в

вынужденных позах. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата (в теме л.а).

Измерение функциональных резервов организма. Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья. Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генче; проба Руфье

Физическое совершенствование ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно - ориентированной направленностью. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики неврозов. Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска. Совершенствование техники равномерного бега по дистанции. Совершенствование техники финиширования в беге на средние и длинные дистанции

Прыжковые упражнения. Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Совершенствование техники и результата прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.

Гимнастика

Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)

Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. (девушки)

Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши). Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши)

Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для 7 класса).

Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций(девушки)

Лыжные гонки

Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях. Техника одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой

Спортивные игры

Баскетбол

Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам

Волейбол

Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техничко-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам

Футбол

Техника удара по мячу серединой лба. Техника остановки мяча подошвой. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладно ориентированная физическая подготовка

Совершенствование техники ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)

Общефизическая подготовка

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Содержание | Количество часов (мин) |
|-----------|--|-------------------------------|
| 1. | Раздел программы: «Знания о физической культуре» | 4 |
| 1.1 | Физическая культура в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха. | 1 |
| 1.2 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |
| 1.3 | Правила проведения банных процедур | 1 |
| 1.4 | Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |
| 2 | Раздел программы: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» | 4 |
| 2.1 | Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 1 |
| 2.2 | Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. | 2 |
| 2.3 | Измерение функциональных резервов организма | 1 |
| 3. | Раздел программы «Физическое совершенствование» | 91 |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 12 |
| | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз | |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 63 |
| | Гимнастика с основами акробатики | 10 |
| | Легкая атлетика | 16 |
| | Лыжные гонки | 14 |
| | Спортивные игры | |
| | Баскетбол | 9 |
| | Волейбол | 9 |
| | Футбол | 6 |
| 3.3 | Прикладно ориентированная физкультурная деятельность | 16 |
| | Прикладно ориентированная физическая подготовка | 5 |
| | Общефизическая подготовка | 11 |
| | ВСЕГО | 99 |

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема урока | Элементы содержания | Кол-во часов | Домашнее задание | Дата проведения | |
|---|---|--|--------------|---|-----------------|------|
| | | | | | план | факт |
| Раздел программы: «Знания о физической культуре» <i>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. 1 час</i> | | | | | | |
| 1 | Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Техника безопасности на уроках легкой атлетики | Характеристика наиболее распространенных травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи | 1 | Учебник страница 54-57 | | |
| Раздел программы: «Физическое совершенствование» <i>Спортивно- оздоровительная деятельность: легкая атлетика 8 час</i> | | | | | | |
| 2 | Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. | Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений: Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции. (см. 8 кл) Прыжок в длину с места. | 1 | Ускорение на отрезках 20-30 метров Учебник стр.102-104 | | |
| 3 | Техника спринтерского бега. Прыжковые упражнения. | Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | 1 | Бег с высоким подниманием бедра на месте | | |
| 4 | Беговые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» | Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях. Совершенствование | 1 | Бег с высоким подниманием бедра на месте Учебник стр.109-110 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|
| | | техники бега на средние дистанции. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» | | | | |
| 5 | Техника бега на средние дистанции. Прыжковые упражнения | Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | Прыжковые упражнения Учебник стр.104-107 | | |
| 6 | Техника бега на средние дистанции. Прыжковые упражнения | Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники спортивного результата | 1 | Прыжковые упражнения. | | |
| 7 | Техника бега на длинные дистанции. Метание малого мяча | Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых упражнениях; упражнениях в метании малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска | 1 | Шестиминутный бег. Учебник страница 110-112 | | |
| 8 | Метание малого мяча. Беговые упражнения. | Подводящие и подготовительные | 1 | Упражнения для развития | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|------------------------------------|--|--|
| | | упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых упражнениях; упражнениях в метании малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска | | силы рук | | |
| 9 | Метание малого мяча. Беговые упражнения | Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых упражнениях; упражнениях в метании малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска | 1 | Упражнения для развития силы рук | | |
| Раздел программы: «Физическое совершенствование» Прикладно ориентированная физкультурная деятельность 1 | | | | | | |
| 10 | Прикладно ориентированная физическая подготовка. | Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках) | 1 | Прыжки через скакалку | | |
| Раздел программы: «Физическое совершенствование» Спортивно- оздоровительная деятельность. Спортивные игры: футбол 3 час; баскетбол 9 ч | | | | | | |
| 11 | Футбол. Технические действия | Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в футбол 6-8 кл Техника удара по мячу серединой лба. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба. Игра по правилам | 1 | Учебник стр.141-150 | | |
| 12 | Технические действия. Игра по правилам. | Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в футбол 6-8 кл Техника остановки мяча подошвой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники | 1 | Упражнения для мышц живота и спины | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|--|
| | | остановки мяча подошвой. Игра по правилам | | | | |
| 13 | Технические действия. Игра по правилам | Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам | 1 | Упражнения для мышц живота и спины | | |
| 14 | Баскетбол. Игра по правилам | Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол 6-8 класс Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча Игра по правилам | 1 | Учебник стр. 120-130 | | |
| 15 | Баскетбол. Игра по правилам. Техника передачи мяча одной рукой снизу | Техника передачи мяча одной рукой снизу Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча Игра по правилам | 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 16 | Баскетбол. Игра по правилам. Техника передачи мяча одной рукой снизу | Техника передачи мяча одной рукой снизу Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча Игра по правилам | 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | |
| 17 | Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Игра по правилам. | Техника передачи мяча одной рукой сбоку Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку Игра по правилам | 1 | Прыжки с высоким подниманием коленей. | | |
| 18 | Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Игра по правилам | Техника передачи мяча одной рукой сбоку Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку Игра по правилам | 1 | Прыжки с высоким подниманием коленей. | | |
| 19 | Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Игра по правилам | Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола. | 1 | Прыжки с высоким подниманием коленей | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|-----------------------|--|--|
| | | Игра по правилам | | | | |
| 20 | Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Игра по правилам | Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Игра по правилам | 1 | Учебник стр124-130 | | |
| 21 | Техника броска мяча одной рукой в движении Игра по правилам | Техника броска мяча одной рукой в движении Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении. Игра по правилам | 1 | Поднимание туловища | | |
| 22 | Техника броска мяча одной рукой в движении. Баскетбол. Игра по правилам | Техника броска мяча одной рукой в движении Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении. Игра по правилам | 1 | Поднимание туловища | | |
| Раздел программы: «Физическое совершенствование» <i>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность 1</i> Раздел программы: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» <i>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой 1 час</i> | | | | | | |
| 23 | Профессионально-прикладная физическая подготовка Общефизическая подготовка. | Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений | 1 | Наклон вперед сидя | | |
| 24 | Профессионально- | Задачи профессионально- | 1 | Учебник | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|----------|--|--|
| | прикладная физическая подготовка Общефизическая подготовка. | прикладной физической подготовки Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. | | стр58-61 | | |
|--|--|---|--|----------|--|--|

ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ

Разделы программы: «Знания о физической культуре» 1 час; «Способы двигательной деятельности» 1 час; «Физическое совершенствование» 21 час (спортивно- оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики)) 10 час, прикладно ориентированная физкультурная деятельность 5 час, физкультурно-оздоровительная деятельность 6 час) **Всего 23**

| № ур | Тема урока | Элементы содержания | Кол-во часов | Домашнее задание | Дата проведения | |
|------|------------|---------------------|--------------|------------------|-----------------|------|
| | | | | | план | факт |

Раздел программы: «Знания о физической культуре» 1 час

| | | | | | | |
|----|---|---|---|-------------------|--|--|
| 25 | Здоровье и здоровый образ жизни Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. | Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации. Рациональное питание. Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие | 1 | Учебник стр 44-50 | | |
|----|---|---|---|-------------------|--|--|

Раздел программы «Физическое совершенствование»

Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с основами акробатики 10 часов

| | | | | | | |
|----|---|---|---|-------------------|--|--|
| 26 | Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Акробатические упраж- | Гимнастика с основами акробатики. Соблюдение правил техники безопасности и | 1 | Учебник стр.80-86 | | |
|----|---|---|---|-------------------|--|--|

| | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|--|
| | нения и комбинации | <p>гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.</p> <p>Акробатические комбинации, основные правила их составления.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.</p> | | | | |
| 27 | Акробатические упражнения и комбинации. | <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.</p> <p>Акробатические комбинации, основные правила их составления.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.</p> <p>Совершенствование техники кувырка с разбега.</p> <p>Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки).</p> | 1 | Наклон вперед стоя. | | |
| 28 | Акробатические упражнения и комбинации. | <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.</p> <p>Акробатические комбинации, основные правила их составления.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.</p> <p>Совершенствование техники кувырка с разбега.</p> <p>Примерная зачётная</p> | 1 | Комплекс упражнений для развития гибкости. | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | | акробатическая комбинация (юноши) Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки). | | | | |
| 29 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши) | Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций) V-VII класс | 1 | Учебник страница 87-90 девушки 91-94 юноши | | |
| 30 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши) | Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. (девушки) Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Примерная зачетная комбинация на гимнастическом бревне (д) на гимнастической перекладине (м). Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления | 1 | Вис на согнутых руках. | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|
| | | индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши) | | | | |
| 31 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши) | Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. (девушки) Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне. Примерная зачетная комбинация на гимнастическом бревне (д) на гимнастической перекладине (м). Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши) | 1 | Вис на согнутых руках | | |
| 32 | Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки) | Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для VI класса). Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник для VI класса). | 1 | Поднимание прямых ног из положения виса | | |
| 33 | Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки) | Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для VI класса). Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник для VI класса). | 1 | Поднимание прямых ног из положения виса. | | |
| 34 | Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши) | Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической | 1 | Комплекс упражнений на | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|----------------------------------|--|--|
| | Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки) | комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для У1 класса). Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник для VI класса). | | равновесие | | |
| 35 | Ритмическая гимнастика (девушки) Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши) | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций (девушки) Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях | | Упражнения для развития силы рук | | |
| Раздел «Физическое совершенствование» Прикладно ориентированная физкультурная деятельность 3ч, общефизическая подготовка 2ч | | | | | | |
| 36 | Ритмическая гимнастика (девушки) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. | Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений в лазанье. Лазание по канату в два и три приема (мальчики) и т.д. (см. Стандарты 5-9 кл.) Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций (девушки) | 1 | Упражнения для развития силы рук | | |
| 37 | Прикладно-ориентированная физическая подготовка Ритмическая гимнастика (девушки) | Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазание и др.) Лазание по канату в два и три приема (мальчики) и т.д.(см. Стандарты 5-9 кл.) Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций (девушки) | 1 | Учебник стр. 98-101 | | |
| 38 | Прикладно -ориентированная физическая подготовка. | Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориенти- | 1 | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|--|
| | | рованных упражнений (в беге, прыжках) Беговые упражнения | | | | |
| 39 | Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта: гимнастика с основами акробатики | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма | 1 | Комплекс упражнений для развития силы рук. | | |
| 40 | Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта: гимнастика с основами акробатики | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма | 1 | Упражнения для коррекции фигуры | | |
| Раздел программы «Способы двигательной деятельности» Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой 1 час | | | | | | |
| 41 | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | Измерение функциональных резервов организма. Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья. Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генче; проба Руфье | 1 | Учебник страница 68-72 | | |
| Раздел «Физическое совершенствование» (Физкультурно- оздоровительная деятельность 6 час) | | | | | | |
| 42 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для | Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно | 1 | Комплекс упражнений | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|
| | утренней зарядки Общефизическая подготовка | ориентированной направленностью. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма | | для утренней зарядки | | |
| 43 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Общефизическая подготовка | Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма | 1 | Комплекс упражнений для утренней зарядки | | |
| 44 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Общефизическая подготовка | Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма | 1 | Комплекс упражнений для утренней зарядки | | |
| 45 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз Упражнения для профилактики нервов | Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. Упражнения для профилактики нервов, их содержание, последовательность выполнения дозировка | 1 | Комплекс упражнений для физкультминуток и физкультпауз | | |
| 46 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Упражнения для профилактики нервов | Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики нервов, их содержание, | 1 | Комплекс упражнений для физкультминуток и физкультпауз | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|--|
| | | последовательность выполнения дозировка | | | | |
| 47 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз Упражнения для профилактики нервов | Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики нервов, их содержание, последовательность выполнения дозировка | 1 | Комплекс упражнений для физкультминут и физкультпауз | | |

ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ

Разделы программы: «Знания о физической культуре» 1 час, «Способы двигательной деятельности» 2 час, «Физическое совершенствование» 28 час (спортивно- оздоровительная деятельность 23 час, прикладно ориентированная физкультурная деятельность 5 час) Всего 31 час

| № | Тема урока | Элементы содержания | Кол-во часов | Домашнее задание | Дата проведения | |
|---|--|---|--------------|---|-----------------|------|
| | | | | | план | факт |
| Раздел программы: «Знания о физической культуре» 1 час | | | | | | |
| 48 | Здоровье и здоровый образ жизни. Проведение банных процедур. | Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации. Правила проведения банных процедурЦелебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения. Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур. | 1 | Учебник стр 50. | | |
| Раздел программы «Физическое совершенствование» (спортивно-оздоровительная деятельность (лыжные гонки)) 14час | | | | | | |
| 49 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными | 1 | Учебник стр.112-114 Поднимание туловища | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|
| | | ходами. | | | | |
| 50 | Передвижение на лыжах. | Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах. | 1 | Комплекс упражнений для развития силы рук | | |
| 51 | Передвижение на лыжах. | Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. | 1 | | | |
| 52 | Техника одновременного бесшажного хода | Техника одновременного бесшажного хода Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода | 1 | Комплекс физических упражнений для развития силы рук | | |
| 53 | Техника одновременного бесшажного хода | Техника одновременного бесшажного хода Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода | 1 | Комплекс физических упражнений для развития силы рук | | |
| 54 | Техника одновременного бесшажного хода | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода Техника одновременного бесшажного хода | 1 | Комплекс физических упражнений для развития силы рук | | |
| 55 | Подъемы, спуски, торможения. Техника торможения боковым соскальзыванием | Техника торможения боковым соскальзыванием Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием | 1 | Упор присев, упор лежа | | |
| 56 | Подъемы, спуски, торможения. Техника торможения боковым соскальзыванием | Техника торможения боковым соскальзыванием Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием | 1 | Упор присев, упор лежа | | |
| 57 | Техника торможения | Техника торможения | 1 | Упор присев, | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|-------------------------------------|--|--|
| | боковым соскальзыванием | боковым соскальзыванием Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием | | упор лежа | | |
| 58 | Передвижение на лыжах. Техника лыжных переходов | Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой | 1 | Упор присев, упор лежа | | |
| 59 | Передвижение на лыжах. Техника лыжных переходов | Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой | 1 | | | |
| 60 | Передвижение на лыжах. Правила прохождения соревновательных дистанций | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия | 1 | Сгибание и разгибание в упоре лежа | | |
| 61 | Передвижение на лыжах. Правила прохождения соревновательных дистанций | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия | 1 | Упражнения для мышц брюшного пресса | | |
| 62 | Передвижение на лыжах. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов. | 1 | Упражнения для мышц брюшного | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--------|--|--|
| | | Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия | | пресса | | |
|--|--|---|--|--------|--|--|

Раздел программы: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» *Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой 2час*

| | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|--|
| 63 | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости. Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости. Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата. | 1 | Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата | | |
| 64 | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук запястья, плеча и предплечья, бедра голени и стопы. Комплексы упражнений для развития простой реакции. Комплекс упражнений для развития координации движений. | 1 | Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата | | |

Раздел программы «Физическое совершенствование» *Прикладно ориентированная физкультурная деятельность (общефизическая подготовка)3 час*

| | | | | | | |
|----|---------------------------|---|---|--|--|--|
| 65 | Общефизическая подготовка | Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, | 1 | Комплекс упражнений для мышц живота, спины | | |
|----|---------------------------|---|---|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|--|
| | | бедра, голени и стопы. | | | | |
| 66 | Общефизическая подготовка | Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Комплекс упражнений для развития простой реакции Комплекс упражнений для развития координации движений. | 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | |
| 67 | Общефизическая подготовка | Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Комплекс упражнений для развития простой реакции Комплекс упражнений для развития координации движений. | 1 | | | |
| Раздел программы «Физическое совершенствование» Спортивно-оздоровительная деятельность (волейбол) 9 час | | | | | | |
| 68 | Волейбол. Игра по правилам | Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину | 1 | Учебник стр.130-136 | | |
| 69 | Игра по правилам. Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину | Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. | 1 | Прыжки через скакалку | | |
| 70 | Игра по правилам. Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону | Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. | 1 | | | |
| 71 | Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Игра по | Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие упражнения для | 1 | Прыжки через скакалку | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|--|
| | правилам | самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. | | | | |
| 72 | Игра по правилам. Техника прямого нападающего удара | Техника прямого нападающего удара Технико-тактические действия в нападении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара Игра в волейбол по правилам | 1 | Учебник стр.136-138 | | |
| 73 | Игра по правилам | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам. | 1 | | | |
| 74 | Игра по правилам. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. | Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования Игра в волейбол по правилам. | 1 | Учебник стр.138-141 | | |
| 75 | Игра по правилам. Техника группового блокирования. | Техника группового блокирования Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. | 1 | Прыжки через скакалку | | |
| 76 | Игра по правилам. Технико-тактические действия в нападении. | Технико-тактические действия в нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам | 1 | Учебник стр.138-141 | | |
| Раздел программы «Физическое совершенствование» Прикладно ориентированная физкультурная деятельность (общефизическая подготовка) 2 час | | | | | | |
| 77 | Общефизическая подготовка. Игра в волейбол по правилам. | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических | 1 | Подтягивание на низкой(д) высокой перекладине(м) | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|
| | | качеств:быстроты, силы, выносливости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма Игра в волейбол по правилам. | | | | |
| 78 | Общезфизическая подготовка. Игра в волейбол по правилам. | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма Игра в волейбол по правилам. | 1 | Подтягивание на низкой(д) высокой перекладине(м) | | |

IV четверть

Разделы программы «Знания о физической культуре» 1 час, «Физическое совершенствование» 20
(Физкультурно-оздоровительная деятельность 5 час, Спортивно оздоровительная деятельность 11 час, прикладно ориентированная физическая подготовка (офп) 4 час) Всего 21

| № ур | Тема урока | Элементы содержания | Кол-во часов | Домашнее задание | Дата проведения | |
|------|------------|---------------------|--------------|------------------|-----------------|------|
| | | | | | Факт | План |

Раздел программы «Знания о физической культуре» 1 час

| | | | | | | |
|----|---|--|---|-------------------|--|--|
| 79 | Организация и проведение туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. | Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора. Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка. Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. | 1 | Учебник стр 38-44 | | |
|----|---|--|---|-------------------|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| | | Приготовление пищи в походных условиях | | | | |
| Раздел программы «Физическое совершенствование» <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность 5 час</i> | | | | | | |
| 80 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Общефизическая подготовка | Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. | 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 81 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Общефизическая подготовка | Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. | 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 82 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз Упражнения для профилактики нервов | Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. Упражнения для профилактики нервов, их содержание, последовательность выполнения дозировка | 1 | Прыжки с высоким подниманием коленей. | | |
| 83 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Упражнения для профилактики нервов | Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики нервов, их содержание, последовательность выполнения дозировка | 1 | Прыжки с высоким подниманием коленей. | | |
| 84 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз Упражнения для профилактики нервов | Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики нервов, их содержание, последовательность выполнения дозировка | 1 | Прыжки с высоким подниманием коленей | | |
| Раздел программы «Физическое совершенствование» <i>Спортивно оздоровительная деятельность (футбол 3), Прикладно ориентированная физическая подготовка (общefизическая подготовка 1)</i> | | | | | | |
| 85 | Футбол. Игра по правилам Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы | Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки | 1 | Поднимание туловища. | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|------------------------|--|--|
| | | опускающегося мяча внутренней стороной стопы. | | | | |
| 86 | Игра по правилам. Техника остановки мяча грудью | Техника остановки мяча грудью. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом. | 1 | Челночный бег 3по10 | | |
| 87 | Игра по правилам. Технико-тактические действия в защите и нападении. | Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам | 1 | Челночный бег 3по10 | | |
| 88 | Общефизическая подготовка. Игра по правилам. | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентиро- ванные на развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости , выносливости Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптив- ных свойств основных систем организма. Игра по правилам. | 1 | | | |

Раздел программы «Физическое совершенствование» *Спортивно оздоровительная деятельность (Легкая атлетика 8 ч), прикладно ориентированная физкультурная деятельность 3час (прикладно ориентированная физическая подготовка 1час общефизическая подготовка 2час)*

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 89 | Общефизическая подготовка. Прыжковые упражнения | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентиро- ванные на развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации движений Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | Прыжки в высоту с поворотами влево и вправо | | |
|----|--|---|---|---|--|--|

| | | | | | | |
|----|---|---|---|------------------------------|--|--|
| 90 | Общefизическая подготовка. Прыжковые упражнения | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации движений. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | | | |
| 91 | Прикладно ориентированная физическая подготовка. Прыжковые упражнения. | Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | Прыжки с продвижением вперед | | |
| 92 | Легкая атлетика. Прыжковые упражнения | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости Техника и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | Равномерный бег до 6 мин | | |
| 93 | Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. | Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений: Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции. (см. 8 кл) Прыжок в длину с места. | 1 | Равномерный бег до 6 мин | | |
| 94 | Техника спринтерского | Совершенствование техники | 1 | Равномерны | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|---------------------------|--|--|
| | бега. Прыжковые упражнения. | ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | | й бег до 8 мин | | |
| 95 | Беговые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» | Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | Равномерный бег до 10 мин | | |
| 96 | Техника бега на средние дистанции. Прыжковые упражнения | Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | Равномерный бег до 10 мин | | |
| 97 | Техника бега на средние дистанции. Прыжковые упражнения | Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники спортивного результата | 1 | Бег с препятствиями | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---------------------|--|--|
| 98 | Техника бега на длинные дистанции. Метание малого мяча | Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых упражнениях; упражнения в метании малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска | 1 | Бег с препятствиями | | |
| 99 | Метание малого мяча. Беговые упражнения. | Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых упражнениях; упражнения в метании малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска | 1 | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
2. Примерная программа основного общего образования. Физическая культура
3. Рабочие программы. А.П. Матвеева Физическая культура Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классов. Просвещение 2012 год
4. А.П. Матвеев Уроки физической культуры. Методические рекомендации 8-9 Просвещение 2014
5. Академический школьный учебник А.П. Матвеева «Физическая культура» 8-9 класс: Просвещение 2013

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ 2020/2021 учебный год

| № урока | Тема | Количество часов | | Причина корректировки | Способ корректировки |
|---------|------|------------------|------|-----------------------|----------------------|
| | | план | факт | | |
| | | | | | |

[illegible]