МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  М.М. Чурикова | УТВЕРЖДЕНО  Приказом  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор МБОУ ООШ№4  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  О.П. Играшкина |

**Рабочая программа**

по физической культуре

7 классе

на 2020-2021 учебный год

Учитель: Корольчук А.В..

Количество часов:

всего 105 часов

в неделю 3 часа.

Учебник: Физическая культура. 7 класс: учебник для общеобразовательных организаций с приложением на электронном носителе (Матвеев А.П. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М., 2010г.)

2020 г

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта НОО ( утв. Приказом Министерства образования и науки РФ ОТ 06,10,2009 №373 )

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

105 часов (3часа в неделю)

**I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ  (на уроках)**

История развития  современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание  и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы.  Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

**II  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  (105час.)**

1. Общая (базовая) физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики (12 час)

Акробатика:

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

Строевые упражнения – на каждом уроке:

перестроение  из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы:Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках.

Упражнение в равновесии:Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки:вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину    h100-110см.

Легкая атлетика (27 часов)

 Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 3\*10 м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку

Кроссовая подготовка

Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс1000 м.

2. **Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 61 час**

·                 Баскетбол (29 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

·                 Волейбол (18часов)

 Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

Футбол (14 часов)

**Требования к уровню усвоения программы:**

**Знать/понимать:**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек

- способы контроля и оценки физического состояния

- Правила закаливания, соблюдения личной гигиены, планирования систем индивидуальных занятий различной целевой направленности

**Уметь:**

- Выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физкультуры

- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации

- Выполнять приёмы страховки и самостраховки

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую медицинскую помощь

**Использовать приобретённые знания в повседневной жизни и практической деятельности для**

**-** ведения здорового образа жизни

- повышения работоспособности

- организации и проведения индивидуального и коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях

- активной творческой и физической деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7кл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4/9  \сек\ | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\ | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м.  \сек\ | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  \см\ | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  \раз\ | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. \см\ | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

1.      Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От21.04.2011)

2.      Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от04.10.2000г. №751

3.      Базисный учебный план общеобразовательных  учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от09.03.2004г. №1312 (ред. От30.08.2010г.)

4.      Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235

5.      Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101р

6.    Сборник нормативных документов «Физическая культура» (государственный стандарт)

7.    А.Н. Каинов «Физическая культура 1-11 классы

8.    «Поурочные планы 5 класс и 8 класс» Г.В.Бондаренко

9.      «Физическая культура  5-11 классы»  Ю.Г. Коджаспиров

10.Журнал  «Физическая культура в школе»

11.  «Методика физического воспитания» и т.д.

12.«Физическая культура в школе»- библиотека учителя Ю.А. Янсон

***Календарно-тематическое планирование 7 класс (3 часа в нед.)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Дата** |
|  | ***1 четверть*** |  |
| 1 урок | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры; Т.Б по Лёгкой атлетики. |  |
| 2 урок | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости |  |
| 3 урок | Бег 30 метров. Зачёт. |  |
| 4 урок | Эстафетный бег на 4\*100 метров, ОРУ на развитие общей выносливости |  |
| 5 урок | Бег 60 метров (2-3 повторения) |  |
| 6 урок | Бег на 1000 м. без учета времени |  |
| 7 урок | Бег на 1000 метров зачёт |  |
| 8 урок | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |
| 9 урок | Техника прыжка в высоту (ножницы)  Обучение с 5-7 шагов разбега |  |
| 10 урок | Бег на 60 метров зачёт |  |
| 11 урок | Обучение прыжка в длину с разбега( согнув ноги) |  |
| 12 урок | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение) |  |
| 13 урок | Бег на 600 метров (д), 800 метров (м) на время |  |
|  | ***Уроки по футболу*** |  |
| 14 урок | Т.Б по футболу. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, боком. |  |
| 15 урок | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема |  |
| 16 урок | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча |  |
| 17 урок | Ведение мяча, отбор мяча |  |
| 18 урок | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара |  |
| 19 урок | Передача мяча с места. Обманные движения. |  |
| 20 урок | Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра |  |
| 21 урок | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. |  |
| 22 урок | Ведение мяча с изменением скорости. |  |
| 23 урок | Игра по упрощенным правилам. |  |
| 24 урок | Комбинации из основных элементов игры в футбол |  |
| 25 урок | Двусторонняя игра в футбол |  |
| 26 урок | Игра в футбол по основным правилам |  |
| 27 урок | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии |  |
|  | ***2 четверть***  ***Уроки по баскетболу*** |  |
| 28 урок | Т.Б по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе |  |
| 29 урок | Обучение, освоение ловли и передачи мяча |  |
| 30 урок | Ведение мяча правой и левой рукой в движении |  |
| 31 урок | Ведение мяча с изменением направления.. |  |
| 32 урок | Броски мяча одной рукой с места и в движении. |  |
| 33 урок | Броски мяча в корзину. Штрафной бросок. |  |
| 34 урок | Вырывание, выбивание мяча. Личная защита. |  |
| 35 урок | Учебно-тренировочная игра баскетбол. |  |
| 36 урок | Учебно-тактическая игра в баскетбол по правилам. |  |
|  | ***Уроки по гимнастике*** |  |
| 37 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд. |  |
| 38 урок | Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках. |  |
| 39 урок | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полу шпагат (д). |  |
| 40 урок | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения, стоя (д). |  |
| 41 урок | Обучение тройного кувырка вперёд с кувырком назад со стойкой на лопатках. |  |
| 42 урок | Обучение акробатических элементов. Прыжки через скакалку. Зачёт. |  |
| 43 урок | Акробатика. Лазание по канату. Зачёт. |  |
| 44 урок | Опорный прыжок через гимнастического козла (высота 100см). |  |
| 45 урок | Опорный прыжок боком через гимнастического козла в длину(высота 110см). |  |
| 46 урок | Тестирование. Подтягивание, сгибание и разгибание рук из положения, лёжа, прыжок в длину с места. |  |
| 47 урок | Акробатический этюд из 4 элементов. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Зачёт. |  |
| 48 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике. |  |
|  | ***3 четверть***  ***Уроки по баскетболу*** |  |
| 49 урок | Т.Б по баскетболу. Обучение техники перемещений, индивидуальным защитным действиям. |  |
| 50 урок | Обучение техники передачи мяча одной рукой. |  |
| 51 урок | Техника передачи одной рукой в движении. |  |
| 52-54уроки | Обучение техники ведения мяча на месте и в движении. |  |
| 55-57 уроки | Ведение мяча в движении с изменением направления. |  |
| 58-60 уроки | Ведение мяча с броском в кольцо(2 шага бросок). |  |
| 61-63 уроки | Обучение техники ведения с изменением скорости и направления. |  |
| 64-66 уроки | Обучение быстрому прорыву в парах, бросок по кольцу. |  |
| 67-68 уроки | Обучение техники броска по кольцу средней ,дальней дистанции. |  |
|  | ***Уроки по волейболу*** |  |
| 69 урок | Т.Б по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  |
| 70 урок | Приём мяча снизу, передача мяча сверху. |  |
| 71 урок | Техника передачи мяча через сетку сверху и снизу. |  |
| 72 урок | Обучение техники приёма мяча снизу после силовой подачи. |  |
| 73 урок | Обучение подачи сверху в прыжке и на месте. |  |
| 74 урок | Обучение нападающего удара из зоны 4-2. |  |
| 75 урок | Обучение нападающего удара со второй линии нападения. |  |
| 76 урок | Обучение постановки одиночного и двойного блока. |  |
| 77 урок | Обучение действия связующего вдоль сетки. |  |
| 78 урок | Подача мяча сверху по заданным зонам. |  |
|  | ***4 четверть*** |  |
| 79 урок | Прием мяча снизу после подачи. |  |
| 80 урок | Прием мяча после нападающего удара. |  |
| 81 урок | Прием мяча после отскока по сетки. |  |
| 82 урок | Индивидуальные действия игрока на площадке. |  |
| 83 урок | Учебно-тактическая игра в волейбол по правилам. |  |
| 84 урок | Командно-тактические действия игроков во время игры |  |
| 85 урок | Учебно-тренировочная игра волейбол с заданием. |  |
| 86 урок | Игра волейбол по правилам. Зачет. |  |
| 87 урок | Промежуточная аттестация. |  |
| 88 урок | Тестирование. Челночный бег 3\*10 метров. Подтягивание. |  |
| 89 урок | Тестирование. Прыжки в длину с места. Отжимание. |  |
| 90 урок | Тестирование. Поднимание туловища из положения лежа 30 секунд. |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |
| 91 урок | Беседа по оказанию первой медицинской помощи при травмах. |  |
| 92 урок | ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег до 30 метров. |  |
| 93-94 уроки | Обучение длительного бега до 6 минут. |  |
| 95-96 уроки | Техника спринтерского бега до 60 метров. |  |
| 97 урок | Бег 30 метров. Зачет. |  |
| 98 урок | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов. |  |
| 99 урок | Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов. |  |
| 100 урок | Метание мяча 150 грамм с разбега. |  |
| 101 урок | Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета 4\*100 метров. |  |
| 102 урок | Бег 60 метров. Зачет. |  |
| 103 урок | Бег 1000 метров. Зачет. |  |
| 104 урок | Бег 600 метров(д), 800 метров (м). Зачет. |  |
| 105 урок | Тестирование по уровню физического развития. |  |

**Список литературы**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2011г.
2. Матвеев А.П. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М., 2010г.
3. Должников И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2009г.
4. Должников И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы \\ Физическая культура в школе, 2009г. – № 4. – с. 1 - 103

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  М.М. Чурикова | УТВЕРЖДЕНО  Приказом  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор МБОУ ООШ№4  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  О.П. Играшкина |

**Рабочая программа**

по физической культуре

8 класс

на 2020-2021 учебный год

Учитель: Корольчук А.В.

Количество часов:

всего 105 часов

в неделю 3 часа.

Учебник: Физическая культура. 8 класс: учебник для общеобразовательных организаций с приложением на электронном носителе (Матвеев А.П. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М., 2010г.)

2020г

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта НОО ( утв. Приказом Министерства образования и науки РФ ОТ 06,10,2009 №373 )

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**105 часов (3часа в неделю)

**I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ  (на уроках)**

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за  функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

**II.  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  (105час.)**

 Общая (базовая) физическая подготовка(42час.)

Гимнастика с основами акробатики (12часов)

Акробатика:

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке:

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы:Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.

Упражнение в равновесии: Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки:вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину  h 100-110см.

 Легкая атлетика (27часа)

 Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 3\*10м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м, преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

Кроссовая подготовка:  Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс 1500 м. – девочки, 2000 м - мальчики.

2. **Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 63 часа**

·                 Баскетбол (29 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

·                 Волейбол (20 час)

 Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Футбол (14 часов)

**Требования к уровню усвоения программы:**

**Знать/понимать:**

-Исторические сведения об Олимпийский играх

- Основные показатели физического развития

- Правила закаливания

- Правила соблюдения личной гигиены

**Уметь:**

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки; комплексы упражнений с предметами и без предметов; комплексы упражнений по формированию осанки и коррекции её нарушений

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения

- Выполнять игровые действия в спортивных играх

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую медицинскую помощь

**Использовать приобретённые знания в повседневной жизни и практической деятельности для:**

**-** ведения здорового образа жизни

- сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности

- профилактики заболеваний.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ - 8кл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4/9  \сек\ | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\ | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м.  \сек\ | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  \см\ | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  \раз\ | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. \см\ | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

1.      Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От21.04.2011)

2.      Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от04.10.2000г. №751

3.      Базисный учебный план общеобразовательных  учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от09.03.2004г. №1312 (ред. От30.08.2010г.)

4.      Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235

5.      Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101р

6.    Сборник нормативных документов «Физическая культура» (государственный стандарт)

7.    А.Н. Каинов «Физическая культура 1-11 классы

8.    «Поурочные планы 5 класс и 8 класс» Г.В.Бондаренко

9.      «Физическая культура  5-11 классы»  Ю.Г. Коджаспиров

10.Журнал  «Физическая культура в школе»

11.  «Методика физического воспитания» и т.д.

12.«Физическая культура в школе»- библиотека учителя Ю.А. Янсон

***Календарно-тематическое планирование 8 класс (3 часа в нед.)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Дата** |
|  | ***1 четверть*** |  |
| 1 урок | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика). |  |
| 2 урок | Техника спринтерского бега, ОРУ на развитие общей выносливости |  |
| 3 урок | Бег 30 метров Зачёт. |  |
| 4 урок | Бег 600 метров (д), бег 800 метров(ю) на время. |  |
| 5 урок | Бег 60 метров Зачёт. |  |
| 6 урок | Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. |  |
| 7 урок | Бег на 1000 метров Зачёт. |  |
| 8 урок | Эстафетный бег 4\*100 метров на время. |  |
| 9 урок | Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов (ножницы). |  |
| 10 урок | Бег на 100 метров на результат |  |
| 11 урок | Прыжки в длину с разбега с 9-12 шагов. |  |
| 12 урок | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега |  |
| 13 урок | Бег на1500 метров (д), 2000 метров (м) на время. |  |
|  | ***Уроки по футболу*** |  |
| 14 урок | Стойки и перемещение футболиста лицом и спиной вперед, приставными шагами. Т.Б по футболу | 3-7 |
| 15 урок | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема |  |
| 16 урок | Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча |  |
| 17 урок | Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. |  |
| 18 урок | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара по воротам. |  |
| 19 урок | Передача мяча с места. Обманные движения, финты |  |
| 20 урок | Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра |  |
| 21 урок | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. |  |
| 22 урок | Ведение мяча с изменением скорости. |  |
| 23 урок | Учебно-тренировочная игра в футбол. |  |
| 24 урок | Комбинации из основных элементов игры в футбол |  |
| 25 урок | Двусторонняя игра в футбол |  |
| 26 урок | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству |  |
| 27 урок | Учебно-тактическая игра в футбол. |  |
|  | ***2 четверть***  ***Уроки по баскетболу*** |  |
| 28 урок | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Т.Б по баскетболу. |  |
| 29 урок | Личная опека игрока ведущего мяч. |  |
| 30 урок | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 31 урок | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении |  |
| 32 урок | Броски мяча одной рукой с места в движениии в прыжке. |  |
| 33 урок | Бросок мяча одной рукой с двух шагов. |  |
| 34 урок | Техника штрафного броска. |  |
| 35 урок | Защитные действия игрока против нападающих. |  |
| 36 урок | Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. |  |
|  | ***Уроки по гимнастике*** |  |
| 37 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках -гимнастике. Строевые упражнения 7-8 класс |  |
| 38 урок | Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках . |  |
| 39 урок | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д). |  |
| 40 урок | Акробатика. Стойка на голове (м), упражнение мост из положения стоя (д) |  |
| 41 урок | Связка акробатических элементов (д), стойка на голове и руках (м) |  |
| 42 урок | Акробатический элемент: длинный кувырок вперед, стойка на голове, полушпагат. |  |
| 43 урок | Лазание по канату в два приема на скорость. |  |
| 44 урок | Контрольные упражнения из акробатических элементов, пять упражнений. |  |
| 45 урок | Лазание по канату. Зачет. |  |
| 46 урок | Опорный прыжок боком через гимнастического козла 110 см. |  |
| 47 урок | Подтягивание (м), поднимание туловища из положения лежа, прыжок с места в длину, отжимание. Зачет. |  |
| 48 урок | Опорный прыжок через гимнастического козла в длину высотой 115 см. |  |
|  | ***3 четверть***  ***Уроки по баскетболу*** |  |
| 49 урок | ТБ по баскетболу. Техника перемещений, стоек. |  |
| 50 урок | Техника броска в кольцо в прыжке, штрафной бросок. |  |
| 51 урок | Средний бросок мяча в кольцо. Штрафной бросок. Зачет. |  |
| 52-54 уроки | Техника трехочкового броска. Подбор мяча после отскока. |  |
| 55-57 уроки | Командно-индивидуальные действия игрока во время игры. |  |
| 58-60 уроки | Командно-индивидуальные действия игрока в нападении. |  |
| 61-63 уроки | Учебно-тактическая игра в баскетбол 5\*5. |  |
| 64-66 уроки | Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Зачет. |  |
| 67-68 уроки | Правила игры в стритбол 3\*3. Правила игры в баскетбол. |  |
|  | ***Уроки по волейболу*** |  |
| 69 урок | ТБ по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |
| 70 урок | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |  |
| 71 урок | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку |  |
| 72 урок | Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку |  |
| 73 урок | Верхняя подача мяча, прием мяча после подачи. |  |
| 74 урок | Нападающий удар из зон 2, 3, 4. |  |
| 75 урок | Нападающий удар со второй линии в прыжке. |  |
| 76 урок | Подача мяча в прыжке по заданным зонам. |  |
| 77 урок | Действия связующего игрока на площадке. |  |
| 78 урок | Взаимодействие связующего игрока с нападающими. |  |
|  | ***4 четверть***  ***Уроки по волейболу*** |  |
| 79 урок | Техника постановки одиночного, двойного блока. |  |
| 80 урок | Техника обманных движений игрока вдоль сетки. |  |
| 81 урок | Обучение технике подбора мяча после отскока от сетки. |  |
| 82 урок | Техника подбора мяча от блокирующих. |  |
| 83 урок | Техника приема мяча после нападающего приема. |  |
| 84 урок | Индивидуальные действия игрока вдоль сетки |  |
| 85 урок | Командные действия игроков на площадке. |  |
| 86 урок | Учебно-тактическая игра по правилам волейбола. Зачет. |  |
| 87 урок | Учебно-тренировочная игра по правилам волейбола. Зачет. |  |
| 88 урок | . Учебно-тренировочная игра по правилам волейбола. Зачет. |  |
| 89 урок | Тестирование. Отжимание (д), подтягивание (м).челночный бег 3\*10 метров. |  |
| 90 урок | Тестирование. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке (1 мин). Поднимание туловища из положения лежа 30 секунд. |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |
| 91 урок | ТБ по легкой атлетике. Техника упражнений на выносливость. Бег до 6-ти минут. |  |
| 92 урок | Техника спринтерского бега упражнения на скоростно-силовые качества. |  |
| 93-94 уроки | Бег 30 метров. Зачет. |  |
| 95-96 уроки | Бег 60 метров. Зачет. |  |
| 97 урок | Эстафетный бег 4\*100 метров. |  |
| 98 урок | Бег 600 метров (д), 800 метров (м). Зачет. |  |
| 99 урок | Прыжок в высоту способом «перешагивание» (высота 110 см). |  |
| 100 урок | Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Зачет. |  |
| 101 урок | Метание м/мяча на дальности с 5-7 шагов. Зачет. |  |
| 102 урок | Бег 1000 метров на время. |  |
| 103 урок | Комбинированная эстафета 4\*400 метров. |  |
| 104 урок | Бег 1500 метров (д), 2000 метров (м). |  |
| 105 урок | Тестирование. Подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д). |  |

**Список литературы**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2011г.
2. Матвеев А.П. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М., 2010г.
3. Должников И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2009г.
4. Должников И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы \\ Физическая культура в школе, 2009г. – № 4. – с. 1 - 103

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  М.М. Чурикова | УТВЕРЖДЕНО  Приказом  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор МБОУ ООШ№4  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  О.П. Играшкина |

**Рабочая программа**

по физической культуре

9 класс

на 2020-2021 учебный год

Учитель: Корольчук А.В.

Количество часов:

всего 102 часа

в неделю 3 часа.

Учебник: Физическая культура. 9 класс: учебник для общеобразовательных организаций с приложением на электронном носителе (Матвеев А.П. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М., 2010г.)

2020г

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта НОО ( утв. Приказом Министерства образования и науки РФ ОТ 06,10,2009 №373 )

**ЦЕЛЬ:** Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

**ЗАДАЧИ:**

Оздоровительные:

·       Укреплять здоровье учащихся.

·        Содействать нормальному физическому развитию.

·       Расширять функциональные возможностей организма.

Образовательные:

·       Развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности

·       Обучатье жизненно важным двигательным умениям  и навыкам

·       Учить приобретать необходимые знания в области  физической культуры и спорта.

·       Формировать знания о способностях развития      физических качеств организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовки

Учебно-тематический план: Обучать технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований

·       Развивать функциональные  возможности  организма: основные физические качества скоростных,  силовых и скоростно-силовых   способностей с учетом возрастной динамики  полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные:

·       Воспитывать потребности  и умения самостоятельно заниматься физическими  упражнениями, сознательно применять их  целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.

·       Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развивать психические процессы и свойства личности.

Сформулированные цели и задачи  базируются  на требованиях к подготовке по физической культуре  и отражают основные направления   педагогического процесса  по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**102 часа (3часа в неделю)

**I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ  (на уроках)**

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за  функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

**II.  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  (102час.)**

 Общая (базовая) физическая подготовка(43час.)

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Акробатика:

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке:

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы: Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.

Упражнение в равновесии: Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки: вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину  h 100-110см.

 Легкая атлетика (25 часа)

 Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м, преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

Кроссовая подготовка:  Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м - мальчики.

2. **Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 50часов**

·                 Баскетбол (27 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

·                 Волейбол (18 час)

 Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Футбол (14 часов)

**Требования к уровню усвоения программы:**

**Знать/понимать:**

-Исторические сведения об Олимпийский играх

- Основные показатели физического развития

- Правила закаливания

- Правила соблюдения личной гигиены

**Уметь:**

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки; комплексы упражнений с предметами и без предметов; комплексы упражнений по формированию осанки и коррекции её нарушений

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения

- Выполнять игровые действия в спортивных играх

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую медицинскую помощь

**Использовать приобретённые знания в повседневной жизни и практической деятельности для:**

**-** ведения здорового образа жизни

- сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности

- профилактики заболеваний.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ - 9кл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4/9  \сек\ | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\ | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м.  \сек\ | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  \см\ | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  \раз\ | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. \см\ | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

1.      Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От21.04.2011)

2.      Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от04.10.2000г. №751

3.      Базисный учебный план общеобразовательных  учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от09.03.2004г. №1312 (ред. От30.08.2010г.)

4.      Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235

5.      Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101р

6.    Сборник нормативных документов «Физическая культура» (государственный стандарт)

7.    А.Н. Каинов «Физическая культура 1-11 классы

8.    «Поурочные планы 5 класс и 9 класс» Г.В.Бондаренко

9.      «Физическая культура  5-11 классы»  Ю.Г. Коджаспиров

10.Журнал  «Физическая культура в школе»

11.  «Методика физического воспитания» и т.д.

12.«Физическая культура в школе»- библиотека учителя Ю.А. Янсон

***Календарно-тематическое планирование 9 класс (3 часа в нед.)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Дата** |
| 1 урок | ***1 четверть***  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика) |  |
| 2 урок | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости |  |
| 3 урок | Бег 30 метров. Зачет. |  |
| 4 урок | Равномерный бег до 6 минут, ОРУ на развитие общей выносливости |  |
| 5 урок | Бег 60 метров с нижнего старта. Зачет. |  |
| 6 урок | Бег на 100 м на время. |  |
| 7 урок | Бег на 1000 метров. Зачет. |  |
| 8 урок | Прыжки в длину с разбега с 7- шагов. |  |
| 9 урок | Техника прыжка в высоту (ножницы)с 7-9 шагов разбега. |  |
| 10 урок | Эстафетный бег 4\*100 метров на результат |  |
| 11 урок | Эстафетный бег с передачей палочки. |  |
| 12 урок | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега |  |
| 13 урок | Бег на 800 метров (м), бег 600 метров (д) |  |
|  | ***Уроки по футболу*** |  |
| 14 урок | Стойки и перемещение футболиста, лицом и спиной вперед, приставными шагами в сторону. ТБ по футболу. |  |
| 15 урок | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема |  |
| 16 урок | Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча |  |
| 17 урок | Ведение мяча, отбор мяча. |  |
| 18 урок | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара. |  |
| 19 урок | Передача мяча в движении. Обманные движения. |  |
| 20 урок | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. |  |
| 21 урок | Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг |  |
| 22 урок | Учебно-тактическая игра в футбол. |  |
| 23 урок | Комбинационная игра в нападении |  |
| 24 урок | Комбинации из основных элементов игры в футбол |  |
| 25 урок | Двусторонняя игра в футбол |  |
| 26 урок | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству |  |
| 27 урок | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения |  |
|  | ***2 четверть***  ***Уроки по баскетболу*** |  |
| 28 урок | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. ТБ по баскетболу. |  |
| 29 урок | Передача мяча одной рукой, двумя руками с отскоком от пола |  |
| 30 урок | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |  |
| 31 урок | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении |  |
| 32 урок | Броски мяча одной рукой с места и в движении |  |
| 33 урок | Средний и дальний бросок мяча в корзину. |  |
| 34 урок | Игра в баскетбол по основным правилам |  |
|  | ***Уроки по гимнастике*** |  |
| 35 урок | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения 7-8 класс |  |
| 36 урок | Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках |  |
| 37 урок | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) |  |
| 38 урок | Контрольный уровень физической подготовленности. |  |
| 39 урок | Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя и лежа (д) |  |
| 40 урок | Акробатический этюд из пяти элементов. |  |
| 41 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей. |  |
| 42 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Зачет. |  |
| 43 урок | Акробатика. Лазание по канату. |  |
| 44 урок | Акробатика. Развитие гибкости |  |
| 45 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей |  |
| 46 урок | Контрольные упражнения из акробатических элементов. |  |
| 47 урок | Опорный прыжок через гимнастического козла высотой 115 см. |  |
| 48 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике |  |
|  | ***3 четверть***  ***Уроки по баскетболу*** |  |
| 49 урок | Техника броска в кольцо в прыжке. Штрафной бросок. |  |
| 50 урок | Техника броска в движении (два шага). |  |
| 51 урок | Средний бросок мяча в кольцо. Штрафной бросок. Зачет. |  |
| 52-54 уроки | Дальний бросок мяча в кольцо. Два шага, бросок. Зачет. |  |
| 55-57 уроки | Командно-индивидуальные защитные действия игрока. |  |
| 58-60 уроки | Командно-индивидуальные действия игрока в нападении. |  |
| 61-63 уроки | Техника быстрого прорыва в парах и в тройках. |  |
| 64-66 уроки | Учебно-тренировочная игра с заданием. |  |
| 67-68 уроки | Учебно-тактическая игра по правилам игры в волейбол. |  |
|  | ***Уроки по волейболу*** |  |
| 69 урок | ТБ по волейболу. Техника передвижений в волейболе. |  |
| 70 урок | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |  |
| 71 урок | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку |  |
| 72 урок | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели |  |
| 73 урок | Верхняя подача, прием подачи, подача по зонам |  |
| 74 урок | Прямой нападающий удар при встречных передачах |  |
| 75 урок | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) |  |
| 76 урок | Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом |  |
| 77 урок | Игра в нападение в 3 зоне |  |
| 78 урок | Нападающий удар со второй линии по зонам. |  |
|  | ***4 четверть*** |  |
| 79 урок | Техника блокирования нападающего удара |  |
| 80 урок | Техника одиночного, двойного и тройного блока. |  |
| 81 урок | Взаимодействия игроков с связующим. |  |
| 82 урок | Индивидуальные и командные действия игроков на площадке. |  |
| 83 урок | Индивидуальные действия игрока «либеро». |  |
| 84 урок | Учебно-тренировочная ирга в волейбол по правилам |  |
| 85 урок | Бег 800 метро (м), бег 600 метров (д) на время. |  |
| 86 урок | Игра волейбол по правилам. Зачет. |  |
| 87 урок | Тестирование. Челночный бег 3\*10. Подтягивание (м), отжимание (д) |  |
| 88 урок | Тестирование. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа (30 секунд) |  |
| 89 урок | Тестирование. 6-ти минутный бег. Наклоны туловища вперед из положения сидя. |  |
| 90 урок | Беседа о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах и вывихах. ОРУ на развитие силовых качеств. |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |
| 91 урок | ТБ на уроках легкой атлетике. Техника низкого и высокого старта. |  |
| 92 урок | Бег с низкого старта 30 метров. |  |
| 93-94 уроки | Прыжки в длину с разбега. Бег 60 метров. |  |
| 95-96 уроки | Техника передачи эстафетной палочки. Бег 100 метров. |  |
| 97 урок | Бег 60 метров. Зачет. |  |
| 98 урок | Бег 1000 метров. Зачет. |  |
| 99 урок | Метание мяча весом 150 гр. с разбега. Зачет. |  |
| 100 урок | Бег 800 метро (м), бег 600 метров (д) на время. |  |
| 101 урок | Бег 1500 метров (д), 2000 метров (м) на время. |  |
| 102 урок | Эстафета 4\*100 метров на результат. |  |

**Список литературы**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2011г.
2. Матвеев А.П. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М., 2010г.
3. Должников И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2009г.
4. Должников И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы \\ Физическая культура в школе, 2009г. – № 4. – с. 1 - 103