Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа» поселка Старый Бисер



**Пояснительная записка**

 Тематическое планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 9 классов» В.И.Лях, А.А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2006 г.).

 Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 - 9 классы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Кол-во часов |
| классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 |
| 1 | Базовая часть | 50 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Волейбол |  | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| 1.3 | Гимнастика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 22 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 20 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 20 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | итого | 70 | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |

Распределение учебного времени по четвертям

3часа в неделю (102 ч. 7-9 классы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | 1четверть(24 ч.) | 2четверть(24 ч.) | 3четверть(33 ч.) | 4четверть(24ч.) |
| 1. Легкая атлетика
2. Баскетбол
3. Волейбол
4. Гимнастика
5. Лыжная подготовка
 | 1275 | 7710 | 6918 | 1275 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема урока |
| 123456789101112131415161718192021222324252627282930313233343536373839404142434445464748495051525354555657585960616263646566676869707172737475767778798081828384858687888990919293949596979899100101102103104105 | **1 четверть-24 ч.*****Легкая атлетика (12 ч.)***Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.Стартовый разгон. Бег по дистанции.Низкий старт. Бег 30м с низкого старта.Эстафетный бег.Бег 60 м на результат.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега(отталкивание). Метание малого мяча на дальность с места.Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.Прыжок в длину на результат.Метание мяча с места и с разбега на дальность.Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)Бег 1000 м на результат.Зачетный урок.***Баскетбол (7ч.)***Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная играБросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная играСочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная играШтрафной бросок. Бросок одной руками от плеча в прыжке. Учебная игра.Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 3х3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 3х3***Волейбол (5ч.)***Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.Нижняя прямая подача. Учебная игра.Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.**2 четверть-24 ч.** ***Гимнастика (10 ч.)***Висы. Строевые упражнения.Развитие силовых способностей.Подтягивания в висе на результат.Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Оценка техники опорного прыжка.Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)***Баскетбол (7 ч.)***Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра.Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.Штрафной бросок. Учебная игра.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 4х4.Двусторонняя игра. ***Волейбол (7 ч.)***Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападении через третью зону.Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.Двусторонняя игра.**3 четверть-33 ч.*****Лыжная подготовка (18 ч.)*** Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.Техника выполнения одновременного двухшажного хода.Обучение переходам с одного хода на другой ход.Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.Оценить технику попеременного двухшажного хода. Попеременный четырехшажный ход. Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой.Техника преодоления контруглов.Соревнование на дистанции 1 км.Попеременный четырехшажный ход.Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.Оценка техники попеременного четырехшажного хода.Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.Прохождение дистанции до 5 км.Резервные уроки при t ниже 14 \*:1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.2.Броски б/мяча одной рукой в прыжке с сопротивлением.3.ОФП. Прыжки через скакалку.4.Развитие скоростно-силовых качеств.5.Развитие выносливости.6.Бег 6 мин.***Баскетбол (6 ч.)***Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра.Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.***Волейбол (9 ч.)***Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.Двусторонняя игра.Стойки и передвижения игрока.Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.Оценка техники нижней прямой подачи.Игра в нападении через третью зону.Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.**4 четверть-24 ч.*****Баскетбол (7 ч.)***Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная играСочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.Двусторонняя игра в баскетбол.***Волейбол (5 ч.)***Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.Игра в нападении через 4 зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.***Легкая атлетика (12 ч.)***Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов(отталкивание). Метание мяча на дальность с разбега.Прыжок в высоту (переход планки). Метание мяча на дальность с разбега.Прыжок в высоту (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега.Прыжок в высоту с разбега на результат.Бег на средние дистанции – 1000м.Бег на дистанцию 2000м на результат.Бег 30 м с низкого старта.Бег 60 м на результат.Эстафетный бег.Зачетный урок.Резервный урок |