МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Я.И.ЧАПИЧЕВА»

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО  
на заседании ШМО учителей Приказ МОУ «СШ No3 им.Я.И.Чапичева  
от 28.08.2024г.No 297/01-18  
 Протокол от 28.08.2024 г. No 1  
СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по ВР  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Э.Э.Аметова

2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
« Общая физическая культура »  
На уровне (основного образования)

На 2024/2025 учебный год  
9 класс

Составитель:Р.А.Оглы

2024г

**Календарно-тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№**  **урока**  **в теме** | **Тема** | **Дата**  **проведения** | | **Примечания** |
|  | | | **По**  **плану** | **По**  **факту** |  |
|  |  | Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30м, 60м.. |  |  |  |
|  |  | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. |  |  |  |
|  |  | Гигиена подростка. Что такое «Здоровый образ жизни?» . |  |  |  |
|  |  | Значение легкоатлетических упражнений для человека. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. |  |  |  |
|  |  | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие ловкости. Игровые  эстафеты. |  |  |  |
|  |  | Бег на выносливость. |  |  |  |
|  |  | Олимпийские игры современности. |  |  |  |
|  |  | Волейбол. Правила техники безопасности на занятиях в/б. Разметка площадки. Стойки, перемещения игроков. |  |  |  |
|  |  | Основные правила игры. |  |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху двумя руками. |  |  |  |
|  |  | Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Игра пионербол по правилам в/б. |  |  |  |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками. Игра пионербол по правилам в/б. |  |  |  |
|  |  | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Игра пионербол по правилам в/б. |  |  |  |
|  |  | Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упр.правилам. |  |  |  |
|  |  | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, прием подачи. Игра по упр.правилам. |  |  |  |
|  |  | Баскебол. Правила техники безопасности на занятиях б/б. Техника передвижений, поворотов и стоек. |  |  |  |
|  |  | Основные правила игры. |  |  |  |
|  |  | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек, бросков. |  |  |  |
|  |  | Техника ловли и передач мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ударом о пол, на месте и в движении. |  |  |  |
|  |  | Техника ловли и передач мяча. Ведение мяча различными способами. |  |  |  |
|  |  | Игровые упр. Игра «Перестрелка», «Салки с ведением мяча». |  |  |  |
|  |  | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления. |  |  |  |
|  |  | Техника бросков мяча ранее изуч. способами. |  |  |  |
|  |  | Игровые упр.по совершенствованию технических приемов. Двусторонняя игр по упр.правилам. |  |  |  |
|  |  | Гимнастика (общефизической направленности). |  |  |  |
|  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на мышцы брюшного пресса. |  |  |  |
|  |  | Лазание по канату. |  |  |  |
|  |  | Упражнения на гибкость и растяжение на г/стенке. |  |  |  |
|  |  | Комплекс упражнений с гантелями. |  |  |  |
|  |  | Основные правила развития физических качеств  ( доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). |  |  |  |
|  |  | Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) без учёта времени. |  |  |  |
|  |  | Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса на результат. |  |  |  |
|  |  | Самостоятельные занятия физической культурой. |  |  |  |