

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кучуковская средняя общеобразовательная школа
Агрыйского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено
Руководитель МО
Р.М. Назмиев Гильзуланова Р.Р.
Протокол № _____ от
« _____ » августа 2021 г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
МБОУ Кучуковской СОШ
Г.И. Зинатареев П.Р./
« _____ » августа 2021 г.

Утверждаю
Директор МБОУ
Кучуковской СОШ
Г.Р. Гиззатулина А.Р..
/

Приказ № _____ от
« _____ » августа 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» для основного общего образования

5-9 классы

Составитель: Назмиев Р.М., учителя первой квалификационной категории

Принят на педагогическом совете
школы, протокол № 1
от «18 » августа 2021 года.

2021 г.

*Планируемые результаты освоения учебного предмета « Физическая культура»

Метапредметные результаты:
Регулятивные
Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
Познавательные
Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
Коммуникативные
Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
Личностные результаты:
Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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;

Предметные результаты

Предметный результат
Учащийся научится
характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;
- характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации;
Обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
Овладеет умениями:
— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

<p>в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</p> <p>« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p> <p>Учащийся получит возможность научиться</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; <p>способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; <ul style="list-style-type: none"> - организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. <p>-владеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; - владеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. <ul style="list-style-type: none"> - проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения. <p>- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
--

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления

собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием баных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение баных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Бадминтон. Игра по правилам

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Волейбол. Бадминтон.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

•□ Ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.** Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности)

Ученик научится:

- проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад- стойка на лопатках -сед с прямыми ногами- наклон вперед руками достать носки- упор присев-кувырок вперед - и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; сосок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и сосок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди - вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди

- сосок.

Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно - ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежка) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"

Ученник научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Ученник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;

- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Ученник научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- остановки мяча;
- удары по мячу;
- удары по воротам;
- игра по упрощенным правилам.

Бадминтон - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- подачи;
- короткие и далекие удары;
- технические и тактические приемы игры;
- игра по упрощенным правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставлением ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой".

Торможение "плугом". Повороты переступанием.

Передвижение на лыжах 3 км.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 классе по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивная игра волейбол	18			15	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
4	Легкая атлетика	21	11			10
5	Лыжная подготовка	15			15	
6	Спортивная игра баскетбол	16	16			
7	Плавание	5		5		
8	Спортивная игра футбол	10				10
9	Бадминтон	4				4
	Итого	105	27	21	30	27

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания, 6 класс

Раздел	Кол-во часов	Тема	Основные направления воспитательной деятельности	Пути реализации на уроках, формы, приемы
1	17	Основы знаний о	• развитие ценностного	индивидуальная

2	18	физической культуре	отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;	работа
3	21	Спортивные игры: баскетбол		командная игра
4	18	Гимнастика с элементами акробатики		индивидуальная работа
5	5	Легкоатлетические упражнения		индивидуальная работа
6	5	Лыжная подготовка		индивидуальная работа
7	5	Футбол		командная игра
8	18	Баскетбол		командная игра
9	3	Волейбол		командная игра
10		Плавание		беседа
		Подвижные национальные игры народов РТ	<ul style="list-style-type: none"> народов РТ 	командная игра

		<p>оптимистичного взгляда на мир;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; • развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. 	
--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1
2	Ходьба через несколько препятствий. <i>Миф о зарождении Олимпийских игр.</i>	1
3	Спринтерский бег Что такое двигательные действия?	1
4	Эстафетный бег Беседа на тему : физические качества	1
5	Бег 60 метров на результат. Теория : Что такое физическая нагрузка?	1
6	Прыжок в длину с места Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	1
7	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.	1
8	Приземление в прыжках в длину с разбега	1

9	Метание мяча на дальность. ГТО: тест по метанию	1
10	Физическое развитие человека: основные показатели физического развития	1
11	Бег 1500 м на результат. <i>Исторические сведения о древних олимпийских играх.</i>	1
12	ТБ. Физическое развитие человека. Правила соревнований по баскетболу.	1
13	Ведение мяча на месте. Правила соревнований по баскетболу	1
14	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
15	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	1

16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
17	Остановка прыжком.	1
18	Ведение мяча на месте и в движении шагом.	1
19	Ведение мяча с изменением скорости.	1
20	Бросок двумя руками снизу в движении.	1
21	Ведение мяча с изменением скорости.	1
22	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1
23	Бросок снизу в движении.	1
24	Вырывание и выбивание мяча.	1
25	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
26	Нападение быстрым прорывом.	1
27	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1
28	Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавания вольный стиль .	1
29	Освоение техники плавания: кроль на груди.	1
30	Плавания вольным стилем. Закаливание организма. Теория : Основные этапы развития физической культуры в России	1
31	Плавание на спине. Кроль на спине.	1
32	Кроль на груди и на спине.	1
33	Строевые упражнения Инструктаж по ТБ. Физическая культура человека.	1
34	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
35	Подтягивание в висе. Акробатика	1

36	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	1
37	Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
38	Комбинация упражнений в висах.	1
39	Строевые упражнения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
40	Опорный прыжок через козла. Акробатика	1
41	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Акробатика	1
42	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь..	1
43	Опорный прыжок. Строевые упражнения: перестроения в колоннах	1
44	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	1
45	Акробатика. Кувырок вперёд.	1
46	Строевой шаг. Кувырок вперёд.	1
47	<i>Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий,</i>	1
48	Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад.	1

49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах.	1
50	Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам	1
51	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Одновременный бесшажный ход.	1
54	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.Спуски	1
55	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	1
56	Отталкивание ногой в попеременном двухшажным ходе.	1

57	Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	1
58	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	1
59	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. Подготовка к сдаче норматива ГТО	1
60	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	1
61	Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода.	1
62	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска.	1
63	Дистанция 2 и 3 км на результат. ГТО	1

64	Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК.	1
65	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Правила соревнований пионерболу	1
66	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1
67	Встречные эстафеты. Правило соревнований по волейболу	1
68	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	1
69	Встречная эстафета.	1
70	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1
71	Передача мяча сверху.	1
72	Прием мяча снизу над собой.	1
73	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
74	Игра в мини-волейбол.	1
75	Приём мяча снизу через сетку	1
76	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	1
77	Эстафеты.. Учебная игра.	1
78	Игра в мини-волейбол	1

79	Нижняя прямая подача. ФП и ее связь с укреплением здоровья.	1
80	Эстафеты. Учебная игра в волейбол	1
81	Игра в мини-волейбол	1

82	История возникновения бадминтона. ТБ	1
83 -85	Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения.	3

86	Стойка игрока. Передвижение. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения.	1
87	Удар по мячу. Физическая культура человека	1
88	Остановки мяча подошвой.	1
89	Правила игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
90	Ведение мяча по прямой.	1
91	Ведение без сопротивления защитника	1
92	Ведение без сопротивления защитника	1
93	Остановка внутренней стороной стопы	1
94 -95	Удар после остановки. Основы возникновения физической культуры и отечественного спорта.	2

96	Ходьба через несколько препятствий. Спортивная подготовка.	1
97	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м)	1
98	Бег с максимальной скоростью (30м).	1
99	Бег на результат 60 м	1
100	Прыжок в длину с разбега. ГТО	1
101	Прыжок в длину с места. Кроссовый бег.	1
102	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Эстафетный бег	1
103	Метание малого мяча с места на дальность.	1
104	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1
105	Метание мяча дальность и на заданное расстояние. Сдача нормативов ГТО	1

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на

Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Планируемые результаты изучения учебного "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- Определять цель возрождения Олимпийских игр в России. Характеризовать советский период развития олимпийского движения в России.

- Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

Ученик получит возможность научиться:

- Характеризовать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и средние века с современными упражнениями.

- Организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Планируемые результаты изучения учебного раздела " Способы двигательной (физкультурной) деятельности"

Ученик научится:

- Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой, **готовиться к занятиям физической культурой.**

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физической культурой.

- измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях

опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Планируемые результаты изучения учебного раздела " Физкультурно-оздоровительная деятельность"

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз, комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- выполнять индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения, стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед - упор присев-перекат назад - стойка на лопатках - сед -наклон вперед, руками достать носки ног –

встать - мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад - встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и сосок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор - махом назад - сосок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь - мах левой ногой вправо - сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - сосок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев - вис лежа - упор сзади на нижней жерди - сосок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание, в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Ученник научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Ученник получит возможность научиться:*
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Ученник научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - остановка двумя шагами и прыжком;
 - повороты без мяча и с мячом;
 - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
 - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
 - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
 - передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
 - передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
 - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
 - вырывание и выбивание мяча;
 - игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- остановки мяча;
- удары по мячу;
- удары по воротам;
- игра по упрощенным правилам.

Бадминтон - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- подачи;
- короткие и далекие удары;
- технические и тактические приемы игры;
- игра по упрощенным правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставлением ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания, 6 класс

Раздел	Кол-во часов	Тема	Основные направления воспитательной деятельности	Пути реализации на уроках, формы, приемы
1		Основы знаний о физической культуре	• развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;	индивидуальная работа
2	17	Спортивные игры: баскетбол	• развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;	командная игра
3	18	Гимнастика с элементами акробатики	• развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;	индивидуальная работа
4	21	Легкоатлетические упражнения	• развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;	индивидуальная работа
5	18	Лыжная подготовка	• развитие ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр,	индивидуальная работа
6	5	Футбол		командная игра
7	5	Баскетбол		командная игра
8	18	Волейбол		командная игра
9	3	Плавание		беседа
10		Подвижные национальные игры народов РТ		командная игра

		<p>творческое самовыражение;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; ● развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; ● развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. 	
--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование в 6 классе.

№ урока	Тема урока	К-во часов
1	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Высокий старт до 15-30м	1
2	Бег по дистанции (40-50 м)	1
3	Финиширование..Челночный бег 3 по 10м.	1
4	Бег в течение 6-ти минут.	1
5	Бег на результат 60м (зачет)	1
6	Бег на средние дистанции. Бег по дистанции	1

7	Бег на длинные дистанции.	1
8	Бег 1000 м на результат (зачет)	1
9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
11	Прыжок в длину с места на результат (зачет)	1
12	Кроссовый бег	1
13	Правила игры в мини-футбол	1
14	Ведение/змейка/ и остановка мяча	1
15	Удары по мячу в движении. Игра в мини-футбол	1
16	Плавание Кроль на груди;	1
17	Плавание Кроль на спине	1
18	Плавание-брасс	1
19	История баскетбола. Правила техники безопасности. ОРУ. Стойка и передвижение игрока.	1
20	Перемещение без мяча и с мячом.	1
21	Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1
22	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
24	Ведение мяча правой,левой, с изменением направления	1
25	Передачи мяча в парах с различных положений	1
26	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	1
27	Передача мяча двумя руками от головы в парах	1
28	Штрафной бросок с 3 м на оценку (зачет)	1
29	Сочетание приемов ведения, остановки, броска.	1

30	Позиционное нападение	1
31	Броски в корзину с различных положений	1
32	Бросок в движении после 2-х шагов	1
33	Игра 2x2, 3x3.	1
34	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1
35	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1

36	ТБ на уроках по гимнастике. Строевой шаг, раз-мыкание и смыкание на месте. Стойки.	1
37	Кувырки вперед, назад. Наклон вперед из положения стоя и сидя	1
38	Мост из положения лежа и стоя	1
39	Стойка на лопатках	1
40	Равновесие на одной ноге «Ласточка»	1
41	Стойка на руках и голове	1
42	Поднимание туловища за 1 минуту	1
43	Прыжки через скакалку (зачет)	1
44	Комплекс акробатических упражнений	1
45	Комплекс акробатических упражнений(зачет)	1
46	Опорный прыжок через козла	1
47	Опорный прыжок через козла на оценку (зачет)	1
48	Наклон вперед из положения стоя и сидя на оценку (зачет)	1
49	Упр. на гимнастической скамейке	1

50	Лазание по канату	1
51	Лазание по канату	1
52	Сгибание разгибание рук	1
53	Поднимание туловища за 1 мин из положения лежа на оценку (зачет)	1

54	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение скользящим шагом.	1
55	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с предметами.	1
56	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Комплексы упражнений утренней зарядки	1
57	Торможение «плугом». Полоса препятствий.	1
58	Подъем полуелочкой. Повороты переступанием	1
59	Одновременный бесшажный ход	1
60	Одновременный бесшажный ход на оценку (зачет)	1
61-62	Коньковый ход с одновременным отталкиванием руками.	2
63	Коньковый ход с попре-менным от-талкиванием	1
64-65	Одновременный одношажный ход	2
66	Лыжные эстафеты	1
67	Прохождение дистанции до 3 км	1
68-69	Одновременный двухшажный ход.	2
70	Прохождение дистанции 2 км на время (зачет)	1

71	Игры на лыжах	1
72	Бросок в движении после 2-х шагов	1
73	Броски в кольцо с различных положений	1
74	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1
75	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1
76	Правила волейбола. Стойка и передвижение игрока	1
77	Передача мяча над собой двумя руками сверху и снизу (жонглирование)	1
78	Передача мяча сверху двумя руками в парах .	1
79	Прием и передачи мяча снизу, сверху	1
80	Передача и прием мяча в парах через сетку	1
81	Игра через сетку в тройках без подачи	1
82	Нижняя подача	1
83	Нижняя подача	1
84	Нижняя прямая подача в заданную зону	1
85	Верхняя подача	1
86	Верхняя подача	1
87	Верхняя подача в заданную зону	1
88	Прием мяча снизу, сверху после подачи	1
89	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
90	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1

91	Оценка техники выполнения подач (зачет)	1
92 -93	Игра по упрощенным правилам	2
94	Игра по упрощенным правилам	1
95	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
96	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега на оценку (зачет)	1
97	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
98 -99	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (зачет)	2
100	Метание малого мяча на дальность.	1
101-102	Метание малого мяча на дальность на оценку (зачет)	2
103	Чередование бега с ходьбой.	1
104	Бег по пересеченной местности без учета времени	1
105	Бег 2 км без учета времени (зачет)	1

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- Характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.
- раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
- раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях

опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол - поворота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках - сед, наклон к прямым ногам - упор присев- стойка

на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед - перекат назад - стойка на

лопатках - сед, наклон вперед к прямым ногам - встать- мост с помощью – встать - упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и сосок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - мах правой (левой) назад - сосок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь - мах во внутрь-упор- размахивание в упоре- сосок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- сосок назад с поворотом на 90 °

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
-

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры

Баскетбол - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- остановки мяча;

- удары по мячу;

- удары по воротам;

- игра по упрощенным правилам.

Бадминтон - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- подачи;

- короткие и далекие удары;

- технические и тактические приемы игры;

- игра по упрощенным правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общекомплексная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""

Ученник научится:

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученник получит возможность научиться:

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Ученник научится:

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания, 7 класс

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания, 7 класс				
Раздел	Кол-во часов	Тема	Основные направления воспитательной деятельности	Пути реализации на уроках, формы, приемы
1				
2	15	Основы знаний о физической культуре		индивидуальная работа
3	18	Спортивные игры: баскетбол		командная игра
4	21	Гимнастика с элементами акробатики		индивидуальная работа
5	18	Легкоатлетические упражнения		индивидуальная работа
6	6	Лыжная подготовка		командная игра
7	15	Футбол		командная игра
8	18	Баскетбол		командная игра
9	3	Волейбол		беседа
10		Плавание		командная игра
		Подвижные национальные игры народов РТ	<ul style="list-style-type: none"> развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самое ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека; развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; развитие ценностного отношения к культуре как духовному 	

		<p>богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; • развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; • развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. 	

Календарно-тематический план по физической культуре 7 класс

№	Тема урока	К-во часов
---	------------	------------

урок а		
1	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Высокий старт до 15-30м	1
2	Бег по дистанции (40-50 м)	1
3	Финиширование..Челночный бег 3 по 10м.	1
4	Бег в течение 6-ти минут.	1
5	Бег на результат 60м (зачет)	1
6	Бег на средние дистанции. Бег по дистанции	1
7	Бег на длинные дистанции.	1
8	Бег 1000 м на результат (зачет)	1
9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
11	Прыжок в длину с места на результат (зачет)	1
12	Кроссовый бег	1
13	Правила игры в мини-футбол	1
14	Ведение/змейка/ и остановка мяча	1
15	Удары по мячу в движении. Игра в мини-футбол	1
16	Плавание Кроль на груди;	1
17	Плавание Кроль на спине	1
18	Плавание-брасс	1
19	История баскетбола. Правила техники безопасности. ОРУ. Стойка и передвижение игрока.	1
20	Перемещение без мяча и с мячом.	1
21	Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1
22	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
24	Ведение мяча правой, левой, с изменением направления	1
25	Передачи мяча в парах с различных положений	1
26	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	1
27	Передача мяча двумя руками от головы в парах	1
28	Штрафной бросок с 3 м на оценку (зачет)	1
29	Сочетание приемов ведения, остановки, броска.	1
30	Броски в корзину с различных положений	1
31	Бросок в движении после 2-х шагов	1
32	Игра 2x2, 3x3.	1
33	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
34	ТБ на уроках по гимнастике. Строевой шаг, раз-мыкание и смыкание на месте. Стойки.Перестроение в шеренгу по 2,3.	1
35	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в по-лужпагат(Д).	1
36	Стойка на голове(М). Мост из положения стоя (Д).	1

37	Стойка на лопатках.	1
38	Равновесие на одной ноге «Ласточка»	1
39	Стойка на руках и голове	1
40	Поднимание туловища за 1 минуту	1
41	Прыжки через скакалку (зачет)	1
42	Комплекс акробатических упражнений	1
43	Комплекс акробатических упражнений(зачет)	1
44	Опорный прыжок через козла	1
45	Опорный прыжок через козла на оценку (зачет)	1
46	Наклон вперед из положения стоя и сидя на оценку (зачет)	1
47	Упр. на гимнастической скамейке	1
48	Лазание по канату	1
49	Лазание по канату	1
50	Сгибание разгибание рук	1
51	Поднимание туловища за 1 мин из положения лежа на оценку (зачет)	1
52	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение скользящим шагом.	1
53	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с предметами.	1
54	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Комплексы упражнений утренней зарядки	1
55	Торможение «плугом». Полоса препятствий.	1
56	Подъем полуелочкой. Повороты переступанием	1
57	Одновременный бесшажный ход	1
58	Одновременный бесшажный ход на оценку (зачет)	1
59- 60	Коньковый ход с одновременным отталкиванием руками.	2
61	Коньковый ход с попрерменным от-талкиванием	1
62- 63	Одновременный одношажный ход.	2
64	Лыжные эстафеты	1
65	Прохождение дистанции до 3 км	1
66- 67	Одновременный двухшажный ход.	2
68	Прохождение дистанции 2 км на время (зачет)	1
69	Игры на лыжах	1
70	Бадминтон. Вводный урок.	1
71	Жонглирование	1
72	Подача и приём волана.	1
73	Ближняя и дальняя подача.	1

74	Удар справа открытой стороной.	1
75	Удар справа открытой стороной с выпадом.Игра в бадминтон в парах	1
76	Правила волейбола. Стойка и передвижение игрока	1
77	Передача мяча над собой двумя руками сверху и снизу (жонглирование)	1
78	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1
79	Прием и передачи мяча снизу, сверху	1
80	Передача и прием мяча в парах через сетку	1
81	Игра через сетку в тройках без подачи	1
82	Нижняя подача	1
83	Нижняя подача	1
84	Нижняя прямая подача в заданную зону	1
85	Верхняя подача	1
86	Верхняя подача	1
87	Верхняя подача в заданную зону	1
88	Прием мяча снизу, сверху после подачи	1
89	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
90	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
91	Оценка техники выполнения подач (зачет)	1
92	Игра по упрощенным правилам	1
93	Игра по упрощенным правилам	1
94	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
95	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1
96	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. (зачет)	1
97	Прыжки в длину с места(зачет)	1
98	Метание малого мяча на дальность.	1

99	Метание малого мяча на дальность на оценку (зачет)	1
100	Чередование бега с ходьбой. Бег 30 м.	1
101	Бег по пересеченной местности без учета времени	1
102	Бег 2 км без учета времени (зачет)	1
103	Удары после отскока мяча	1
104	Удары по воротам. Игра в мини-футбол	1
105	Обманные движения. Игра в мини-футбол	1

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре".

Ученик научится:

- определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
- раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.
- раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Ученик получит возможность научиться:

- отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор, стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения, стоя или лёжа - поворот на 180° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и сосокок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из виса на подколенках, через стойку на руках, опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь;

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - мах внутрь - сосокок махом назад.

Девочки:

- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад сосокок с поворотом на 90°

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком сосокок с поворотом на 90°

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты,

выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика".

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- остановки мяча;

- удары по мячу;

- удары по воротам;

- игра по упрощенным правилам.

Бадминтон - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- подачи;

- короткие и далекие удары;

- технические и тактические приемы игры;

- игра по упрощенным правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""

Ученник научится:

•□выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученник получит возможность научиться:

•□осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Ученник научится:

•□выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе

прохождения тренировочных дистанций

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Единоборства.

Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов. Действия самозащиты без оружия.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Единоборства"

Ученик научится:

• выполнять защитные действия от ударов блокировкой, самозащиты без оружия , освобождение от захватов.

Ученик получит возможность научиться:

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания, 8 класс

Раздел	Кол-во часов	Тема	Основные направления воспитательной деятельности	Пути реализации на уроках, формы, приемы
1		Основы знаний о физической культуре		
2	15	Спортивные игры: баскетбол	• развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;	индивидуальная работа
3	18	Гимнастика с элементами акробатики	• развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;	командная игра
4	21	Легкоатлетические упражнения	• развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;	индивидуальная работа
5	18	Лыжная подготовка	• развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему	индивидуальная работа
6	6	Футбол		командная игра
7	15	Баскетбол		командная игра
8	18	Волейбол		командная игра
9	3	Плавание		беседа
10		Подвижные национальные игры народов РТ		командная игра

		<p>будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● развитие ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; ● развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; ● развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; ● развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. 	
--	--	--	--

Тематическое планирование

8 класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (15 часов)		
1	Легкая атлетика. Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1
2	Легкая атлетика. Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1
3	Легкая атлетика. Тестирование бега на 60 м.	1
4	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30 м.	1
5	Легкая атлетика. Техника метания мяча на дальность	1
6	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность с разбега.	1
7	Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места.	1
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1
9	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1
10	Легкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
11	Легкая атлетика. Тестирование шестиминутного бега.	1
12	Легкая атлетика. Тестирование бега на 2000 и 1500 м.	1
13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
14	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
15	Легкая атлетика. Прохождение легкоатлетической полосы препятствия.	1
Спортивные игры: футбол (7 часов)		
16	с/и Футбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
17	с/и Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1
18	с/и Футбол. Удар носком.	1
19	с/и Футбол. Удары серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
20	с/и Футбол. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1
21	с/и Футбол. Игра по упрощенным правилам	1
22	с/и Футбол. Игра по упрощенным правилам	1
Единоборства (5 часов)		
23	Единоборства. Стойки. Передвижения в стойке.	1
24	Единоборства. Захваты рук и туловища.	1
25	Единоборства. Освобождение от захватов.	1
26	Единоборства. Освобождение от захватов.	1
27	Единоборства. Контрольный урок по теме «Единоборства»	1
Гимнастика с основами акробатики (21 часов)		
28	Гимнастика с основами акробатики. Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения в движении.	1
29	Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед, назад, перекаты.	1
30	Гимнастика с основами акробатики. Длинный кувырок прыжком.	1
31	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и на руках, равновесия.	1
32	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации.	1
33	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации.	1
34	Гимнастика с основами акробатики. Подтягивания на перекладине.	1
35	Гимнастика с основами акробатики. Подтягивания на низкой перекладине.	1
36	Гимнастика с основами акробатики. Комбинации на гимнастическом бревне.	1
37	Гимнастика с основами акробатики. Комбинации на гимнастическом бревне.	1
38	Гимнастика с основами акробатики. Наклон вперед из положения стоя.	1

39	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	1
40	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	1
41	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	1
42	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки через скакалку.	1
43	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату в 2-3 приема.	1
44	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату в 2-3 приема.	1
45	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату в 2-3 приема.	1
46	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки через козла.	1
47	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки через козла согнув ноги.	1
48	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки через козла.	1
Лыжная подготовка (14 часов)		
49	Лыжная подготовка. Инструкция по ТБ на занятиях л/п. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1
50	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах.	1
51	Лыжная подготовка. Прохождение заданных дистанций на лыжах.	1
52	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах.	1
53	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах.	1
54	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты.	1
55	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1500 м.	1
56	Лыжная подготовка. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	1
57	Лыжная подготовка. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	1
58	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты.	1
59	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1
60	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах.	1
61	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1
62	Лыжная подготовка. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
Спортивные игры (25 часов)		
63	с/и Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
64	с/и Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
65	с/и Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
66	с/и Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
67	с/и Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
68	с/и Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
69	с/и Волейбол. Подачи.	1
70	с/и Волейбол. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1
71	с/и Волейбол. Прием мяча отраженного сеткой	1
72	с/и Волейбол. Игра по правилам.	1
73	с/и Волейбол. Игра по правилам.	1
74	с/и Волейбол. Игра по правилам.	1
75	с/и Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1

76	с/и Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1
77	с/и Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
78	с/и Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
79	с/и Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
80	с/и Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
81	с/и Баскетбол. Штрафной бросок	1
82	с/и Баскетбол. Передачи мяча при встречном движении.	1
83	с/и Баскетбол. Передачи мяча разными способами в паре, в тройках.	1
84	с/и Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
85	с/и Баскетбол. Игра по правилам.	1
86	с/и Баскетбол. Игра по правилам.	1
87	с/и Баскетбол. Игра по правилам.	1
Легкая атлетика (15 часов)		
88	Легкая атлетика. Тестирование челночного бега 3*10 м.	1
89	Легкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1
91	Легкая атлетика. Шестиминутный бег.	1
92	Легкая атлетика. Эстафетный бег 4х50м.	1
93	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1
94	Легкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
95	Легкая атлетика. Бег с препятствиями.	1
96	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30 м.	1
97	Легкая атлетика. Тестирование бега на 60 м.	1
98	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1
99	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1
100	Легкая атлетика. Тестирование бега на 2000 м.	1
101	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1
102	Легкая атлетика. Эстафетный бег 4х50м.Подвижные и спортивные игры.	1
Плавание (3 часа)		
103	Плавание. Т.Б. занятий на воде. Подводящие упражнения на суще.	1
104	Плавание. Упражнения на воде.	1
105	Плавание. Кроль на груди. Кроль на спине.	1

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение баньных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы

его организации и проведения.

- обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
- определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.

- руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
- характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения, стоя или лёжа - поворот на 180°

в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и сосокок

(вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём переворотом в упор силой - мах правой - сед верхом - спад завесом - мах назад - оборот вперед - сосок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - мах внутрь - сосок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - мах

правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней

жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - сосок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Ученник научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Ученник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Ученник научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- остановки мяча;
- удары по мячу;
- удары по воротам;
- игра по упрощенным правилам.

Бадминтон - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- подачи;
- короткие и далекие удары;
- технические и тактические приемы игры;
- игра по упрощенным правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.

Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Единоборства.

Зашитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов. Действия самозащиты без оружия.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Единоборства"

Ученик научится:

- выполнять защитные действия от ударов блокировкой, самозащиты без оружия , освобождение от захватов.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий

и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга,

укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,

тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий,

освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма,

- повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:*
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания, 9 класс

Раздел	Кол-во часов	Тема	Основные направления воспитательной деятельности	Пути реализации на уроках, формы, приемы
1		Основы знаний о физической культуре	• развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;	индивидуальная работа
2	17	Спортивные игры: баскетбол	• развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;	командная игра
3	18	Гимнастика с элементами акробатики	• развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей	индивидуальная работа
4	21	Легкоатлетические упражнения		индивидуальная работа
5	18	Лыжная подготовка		индивидуальная работа
6	6	Футбол		командная игра
7	5	Баскетбол		командная игра
8	18	Волейбол		командная игра
9	3	Плавание		беседа
10		Подвижные национальные игры народов РТ		командная игра

		<p>собственной семье;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; • развитие ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; • развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; • развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; • развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. 	
--	--	--	--

Тематическое планирование 9 кл.

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (15 часов)		
1	Легкая атлетика. Организационно-методические указания требования на уроках физической культуры. Низкий старт до 30 м.	1
2	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции с низкого и с высокого старта.	1
3	Легкая атлетика. Тестирование бега на 60 м.	1
4	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30 м. и челночного бега 3*10 м.	1
5	Легкая атлетика. Техника метания мяча на дальность с разбега.	1
6	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1
7	Легкая атлетика. Тестирование бега на 2000 и 1500 м.	1
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1
9	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1
10	Легкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
11	Легкая атлетика. Тестирование шестиминутного бега.	1
12	Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места.	1
13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
14	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
15	Легкая атлетика. Прохождение легкоатлетической полосы препятствия.	1
Спортивные игры: футбол (7 часов)		
16	с/и Футбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
17	с/и Футбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
18	с/и Футбол. Остановки мяча	1
19	с/и Футбол. Удары по мячу	1
20	с/и Футбол. Правила игры. Удары по воротам.	1
21	с/и Футбол. Игра по упрощенным правилам	1
22	с/и Футбол. Игра по упрощенным правилам	1
23	Единоборства. Самостраховка в единоборствах.	1
24	Единоборства. Защитные действия от ударов блокировкой	1
25	Единоборства. Освобождение от захватов	1
26	Единоборства. Действия самозащиты без оружия	1
27	Единоборства. Контрольный урок по теме «Единоборства»	1
28	с/и Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком.	1
29	с/и Баскетбол. Перемещения лицом и спиной вперед.	1
30	с/и Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом.	1
31	Гимнастика с основами акробатики. Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения в движении.	1
32	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1
33	Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения.	1
34	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1
35	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1
36	Гимнастика с основами акробатики. Подтягивания на перекладине	1
37	Гимнастика с основами акробатики. Подтягивания на перекладине	1
38	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации.	1
39	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации.	1

40	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации.	1
41	Гимнастика с основами акробатики. Комбинации на гимнастическом бревне.	1
42	Гимнастика с основами акробатики. Комбинации на гимнастическом бревне.	1
43	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату в 2-3 приема.	1
44	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату в 2-3 приема.	1
45	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату в 2-3 приема.	1
46	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки через козла.	1
47	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки через козла.	1
48	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки через козла.	1
49	Лыжная подготовка. Инструкция по ТБ на занятиях л/п. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1
50	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах	1
51	Лыжная подготовка. Прохождение заданных дистанций на лыжах	1
52	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах.	1
53	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах.	1
54	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты.	1
55	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1500 м.	1
56	Лыжная подготовка. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	1
57	Лыжная подготовка. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	1
58	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты.	1
59	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1
60	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах.	1
61	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1
62	Лыжная подготовка. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
63	с/и Волейбол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
64	с/и Волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
65	с/и Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1
66	с/и Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
67	с/и Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
68	с/и Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
69	с/и Волейбол. Подачи.	1
70	с/и Волейбол. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1
71	с/и Волейбол. Прием мяча отраженного сеткой	1
72	с/и Волейбол. Игра по правилам.	1
73	с/и Волейбол. Игра по правилам.	1
74	с/и Волейбол. Игра по правилам.	1
75	с/и Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
76	с/и Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1
77	с/и Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
78	с/и Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1

79	с/и Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
80	с/и Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
81	с/и Баскетбол. Штрафной бросок	1
82	с/и Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
83	с/и Баскетбол. Игра по правилам.	1
84	с/и Баскетбол. Игра по правилам.	1
85	Легкая атлетика. Тестирование челночного бега 3*10 м.	1
86	Легкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
87	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1
88	Легкая атлетика. Шестиминутный бег.	1
89	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1
90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1
91	Легкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
92	Легкая атлетика. Бег с препятствиями.	1
93	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30 м.	1
94	Легкая атлетика. Тестирование бега на 60 м.	1
95	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1
96	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1
97	Легкая атлетика. Тестирование бега на 2000 и 1500 м.	1
98	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1
99	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры.	1
Плавание (3 часа)		
100	Плавание. Т.Б. занятий на воде. Подводящие упр. на суще.	1
101	Плавание. Упражнения на воде «поплавок», «звездочка».	1
102	Плавание. Кроль на груди Кроль на спине.	1

