

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Татарстан

Альметьевский муниципальный район

МБОУ "Кичуйская СОШ"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
естественно-
математического цикла

Гильмутдинова З.М.
№ от «31» 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УР

Масленникова Е.Б.
№ от «31» 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Кичуйская СОШ»

К.Н.Федяшева
№ от «31» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Час здоровья»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Кичуй 2023



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Современная быстро развивающаяся система образования, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа курса спортивно-оздоровительного направления «Час здоровья» в 5 - 9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа «Час здоровья» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Цели и задачи реализации программы

Цель программы курса спортивно-оздоровительного направления «Час здоровья» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного курса «Час здоровья» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического



развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психически свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Час здоровья» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 1 ч в неделю: в 5 классе — 35 ч, в 6 классе — 35 ч, в 7 классе — 35 ч, в 8 классе — 36 ч, в 9 классе — 34 ч.

Рабочая программа рассчитана на 175 ч на пять лет обучения (по 1 ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;



- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- 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.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;



- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Занятия по программе курса «Час здоровья» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий физическими упражнениями, основах здорового образа жизни, о различных видах подвижных и спортивных игр, средствах профилактики заболеваний, истории физической культуры.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям коррегирующих упражнений с предметами и без, подвижных и спортивных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов гимнастических упражнений.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

Физическая культура в современном обществе.

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.

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

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.

Первая медицинская 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 физкультпауз (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.

Подвижные и спортивные игры.



На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, игры, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Волейбол специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Футбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола

Планируемые результаты изучения курса спортивно-оздоровительного направления «Час здоровья»

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 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 физической 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в русской лапте, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

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.

Оздоровительные результаты программы курса:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса спортивно-оздоровительного направления будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Основной показатель реализации программы «Час здоровья» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

5 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,

раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;

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

6 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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

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

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

- выявлять различия в основных способах передвижения человека;

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

- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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

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

- 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.



8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;

9 класс

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 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 русскую лапту, 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 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 физической культуре, 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 банных 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 технико-тактические действия национальных видов спорта.



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Подвижные и спортивные игры на материале:				www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика	11		11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Гимнастика	5		5	
2.4	Лыжная подготовка	7		7	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Баскетбол	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Волейбол	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Футбол	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Подвижные и спортивные игры на материале:				www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика	11		11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Гимнастика	5		5	
2.4	Лыжная подготовка	7		7	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Баскетбол	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Волейбол	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Футбол	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Подвижные и спортивные игры на материале:				www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика	11		11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Гимнастика	5		5	
2.4	Лыжная подготовка	7		7	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Баскетбол	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Волейбол	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Футбол	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Подвижные и спортивные игры на материале:				www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика	11		11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Гимнастика	5		5	
2.4	Лыжная подготовка	7		7	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Баскетбол	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Волейбол	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Футбол	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Подвижные и спортивные игры на материале:				www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика	11		11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Гимнастика	5		5	
2.4	Лыжная подготовка	7		7	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Баскетбол	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Волейбол	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Футбол	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Подвижные и спортивные игры на материале:				www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика	11		11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Гимнастика	5		5	
2.4	Лыжная подготовка	7		7	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Баскетбол	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Волейбол	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Футбол	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетики (5 ч.)</i>			
1	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Пустое место».	1	06.09
2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра: «Пустое место», «Третий лишний».	1	13.09
3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игры: «Выбить мяч», «Метко в цель».	1	20.09
4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Русская лапта»,	1	27.09
5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Чижик»	1	04.10
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале баскетбола (5 ч.)</i>			
6	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	11.10
7	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «10 передач»	1	18.10
8	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игры: «Передал мяч, садись», «салки с ведением мяча».	1	25.10
9	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Мяч капитану». Игра «Десять передач».	1	08.11
10	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра баскетбол.	1	15.11
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале гимнастики (5 ч.)</i>			
11	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Эстафеты с выполнением акробатических упражнений.	1	22.11
12	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игры «Слон», «Чехарда».	1	29.11
13	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Эстафеты с выполнением акробатических упражнений.	1	06.12
14	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Чехарда».	1	13.12
15	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.	1	20.12
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале лыжной подготовки (7 ч.)</i>			
16	Эстафеты на лыжах. Игра «Кто дальше проскользит?»		



17	Эстафеты на лыжах. Игра «Нападение акулы»	1	10.01
18	Игры на спусках. «Кто дальше прокатит».	1	17.01
19	Игры «Занять место», «Нападение акулы».	1	24.01
20	Игры «Кто дальше прокатит», «Слалом».	1	31.01
21	Игры «Пустое место», «Слалом», «Собери флажки».	1	07.02
22	Эстафеты и игры на лыжах.	1	11.02
Подвижные игры и спортивные игры на материале волейбола (4 ч.)			
23	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Пионербол двумя мячами».	1	21.02
24	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Мяч в воздухе», «Картошка».	1	28.02
25	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Эстафеты с волейбольными мячами.	1	06.03
26	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры: «Пионербол», «пионербол с элементами волейбола».	1	13.03
Подвижные игры и спортивные игры на материале футбола (2 ч.)			
27	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра футбол.	1	20.03
28	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра футбол.	1	03.04
Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике(6 ч)			
29	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Салки с прыжками».	1	10.04
30	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Пустое место», «Салки ноги от земли».	1	17.04
31	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра. «Охотники и утки»	1	24.04
32	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Мячом в цель».	1	08.05
33	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Лапта»(бить, бежать на месте не стоять)	1	15.05
34	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Лапта».	1	22.05



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике (5 ч.)</i>			
1	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Эстафеты.	1	06.09
2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры: «Пустое место», «Третий лишний».	1	13.09
3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Выбить мяч», «Метко в цель».	1	20.09
4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Русская лапта».	1	27.09
5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Чижик».	1	04.10
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале баскетбола (5 ч.)</i>			
6	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	11.10
7	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных. Игра «Баскетбол без владения мяча».	1	18.10
8	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Мяч капитану».	1	25.10
9	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Десять передач».	1	08.11
10	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры: «Мяч в воздухе», «Картошка».	1	15.11
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале гимнастики (5 ч.)</i>			
11	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Эстафеты с акробатическими элементами.	1	22.11
12	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игры: «Бой петухов». «Перетягивание каната».	1	29.11
13	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Бой петухов». «Перетягивание каната».	1	06.12
14	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Чехарда», «Петушиный бой».	1	13.12
15	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.	1	20.12
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале лыжной подготовки (7 ч.)</i>			
16	Игры: «Нападение акулы» «Занять место»	1	27.12
17	Игры: «У кого меньше шагов?» «Догонялки»	1	10.01
18	Игры: «Кто дальше проскользит?», «Финские гонки»		



19	Игры: «Накаты», «Тревога»	1	24.01
20	Игры: «Кто дальше прокатит», «Слалом»	1	31.01
21	Игры: «Собери флажки», «Слалом с воротами».	1	07.02
22	Эстафеты и игры на лыжах. Игра «Снежный биатлон».	1	11.02
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале волейбола (4 ч.)</i>			
23	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра баскетбол	1	21.02
24	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Мяч в воздухе».	1	28.02
25	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игры «Мяч капитану», «Картошка».	1	06.03
26	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры «Пионербол двумя мячами», «Пионербол с элементами волейбола».	1	13.03
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале футбола (2 ч.)</i>			
27	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра футбол.	1	20.03
28	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра футбол.	1	03.04
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике(6 ч)</i>			
29	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры «Третий лишний», «Пустое место».	1	10.04
30	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игры. «Охотники и утки», «Мячом в цель».	1	17.04
31	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Мячом в цель».	1	24.04
32	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра: «Лапта».	1	08.05
33	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Русская лапта».	1	15.05
34	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Палочка выручалочка».	1	22.05



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетики (5 ч.)</i>			
1	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра лапта «Бить, бежать на месте не стоять».	1	06.09
2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра лапта «Бить, бежать на месте не стоять».	1	13.09
3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра Лапта	1	20.09
4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Выбить мяч», «Русская лапта».	1	27.09
5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки Игра «Русская лапта», «Чижик»	1	04.10
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале баскетбола (5 ч.)</i>			
6	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	11.10
7	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	18.10
8	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Баскетбол без ведения мяча».	1	25.10
9	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Стрит-бол»	1	08.11
10	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры: «Минус пять», «Стрит-бол»	1	15.11
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале гимнастики (5 ч.)</i>			
11	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Чехарда», «Петушиный бой».	1	22.11
12	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игры «Слон», «Чехарда».	1	29.11
13	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Мяч в воздухе», эстафеты.	1	06.12
14	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Чехарда», «Петушиный бой».	1	13.12
15	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.	1	20.12
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале лыжной подготовки (7 ч.)</i>			
16	Игры: «Пустое место», «Занять место»	1	27.12
17	Игры :«У кого меньше шагов?», «Кто дальше», «Финские гонки»	1	10.01
18	Игры: «Накаты», «Тревога»		



19	Игры: «Кто дальше прокатит», «Слалом»	1	24.01
20	Игры: «Слалом с воротами», «Собери флажки».	1	31.01
21	Игры: «Кто дальше прокатит», «Эстафета-биатлон», «Слалом с воротами».	1	07.02
22	Эстафеты и игры на лыжах.	1	11.02
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале волейбола (4 ч.)</i>			
23	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Мяч в воздухе», «Кто точнее».	1	21.02
24	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра: «Пионербол с элементами волейбола».	1	28.02
25	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Мяч в воздухе», эстафеты.	1	06.03
26	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Мяч в воздухе», «Пионербол».	1	13.03
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале футбола (2 ч.)</i>			
27	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра футбол.	1	20.03
28	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра футбол.	1	03.04
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике(6 ч.)</i>			
29	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Салки с прыжками», «Веселая скакалка».	1	10.04
30	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Русская лапта».	1	17.04
31	Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Палочка выручалочка».	1	24.04
32	Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Чижик».	1	08.05
33	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Русская лапта»	1	15.05
34	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Русская лапта».	1	22.05



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС**

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике (5 ч.)</i>			
1	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра лапта «Бить, бежать на месте не стоять».	1	06.09
2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра лапта «Бить, бежать на месте не стоять».	1	13.09
3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра Лапта	1	20.09
4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Выбить мяч», «Русская лапта».	1	27.09
5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки Игра «Русская лапта», «Чижик»	1	04.10
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале баскетбола (5 ч.)</i>			
6	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	11.10
7	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	18.10
8	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Баскетбол без владения мяча».	1	25.10
9	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Стрит-бол»	1	08.11
10	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры: «Минус пять», «Стрит-бол»	1	15.11
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале гимнастики (5 ч.)</i>			
11	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Чехарда»	1	22.11
12	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игры «Слон»	1	29.11
13	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Мяч в воздухе», эстафеты.	1	06.12
14	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Чехарда»	1	13.12
15	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.	1	20.12
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале лыжной подготовки (7 ч.)</i>			
16	Игры: «Пустое место», «Занять место»	1	27.12
17	Игры :«У кого меньше шагов?», «Кто дальше», «Финские гонки»	1	10.01
18	Игры: «Накаты», «Тревога»	1	17.01
19	Игры: «Кто дальше прокатит», «Слалом»	1	24.01
20	Игры: «Слалом с воротами», «Собери флажки».		



21	Игры: «Кто дальше прокатит», «Эстафета-биатлон», «Слалом с воротами».	1	07.02
22	Эстафеты и игры на лыжах.	1	11.02
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале волейбола (4 ч.)</i>			
23	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Мяч в воздухе»	1	21.02
24	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра волейбол.	1	28.02
25	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Волейбол.	1	06.03
26	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Эстафеты с элементами волейбола.	1	13.03
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале футбола (2 ч.)</i>			
27	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра футбол.	1	20.03
28	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра футбол.	1	03.04
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике(6 ч.)</i>			
29	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры «Третий лишний», «Охотники и утки».	1	10.04
30	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игры. «Салки», «Мячом в цель».	1	17.04
31	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Выбить мяч», «Русская лапта».	1	24.04
32	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра: «Лапта».	1	08.05
33	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Русская лапта».	1	15.05
34	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Палочка выручалочка».	1	22.05



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетики (5 ч.)</i>			
1	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра лапта «Бить, бежать на месте не стоять».	1	06.09
2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра лапта «Бить, бежать на месте не стоять».	1	13.09
3	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра Лапта	1	20.09
4	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Выбить мяч», «Русская лапта».	1	27.09
5	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Русская лапта», «Чижик»	1	04.10
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале баскетбола (5 ч.)</i>			
6	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	11.10
7	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	18.10
8	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Баскетбол без ведения мяча».	1	25.10
9	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Стрит-бол»	1	08.11
10	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры: «Минус пять», «Стрит-бол»	1	15.11
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале гимнастики (5 ч.)</i>			
11	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Чехарда»	1	22.11
12	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игры «Слон»	1	29.11
13	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Мяч в воздухе», эстафеты.	1	06.12
14	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Чехарда»	1	13.12
15	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.	1	20.12
<i>Подвижные игры и спортивные игры на материале лыжной подготовки (7 ч.)</i>			
16	Игры: «Пустое место», «Занять место»	1	27.12
17	Игры: «У кого меньше шагов?», «Кто дальше», «Финские гонки»	1	10.01
18	Игры: «Накаты», «Тревога»	1	17.01
19	Игры: «Кто дальше прокатит», «Слалом»	1	17.01



20	Игры: «Слалом с воротами», «Собери флажки».	1	31.01
21	Игры: «Кто дальше прокатит», «Эстафета-биатлон», «Слалом с воротами».	1	07.02
22	Эстафеты и игры на лыжах.	1	11.02
Подвижные игры и спортивные игры на материале волейбола (4 ч.)			
23	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Мяч в воздухе»	1	21.02
24	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра волейбол.	1	28.02
25	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Волейбол.	1	06.03
26	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Эстафеты с элементами волейбола.	1	13.03
Подвижные игры и спортивные игры на материале футбола (2 ч.)			
27	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра футбол.	1	20.03
28	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра футбол.	1	03.04
Подвижные игры и спортивные игры на материале легкой атлетике(6 ч.)			
29	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игры «Третий лишний», «Охотники и утки».	1	10.04
30	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игры. «Салки», «Мячом в цель».	1	17.04
31	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Выбить мяч», «Русская лапта».	1	24.04
32	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра: «Лапта».	1	08.05
33	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Русская лапта».	1	15.05
34	Общеразвивающие упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Палочка выручалочка».	1	22.05

Идентификатор документа 08b5ff22-90ab-4a10-a055-4ae8b7776ef7



Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	<p>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Кичуйская средняя общеобразовательная школа" Альметьевского муниципального района Республики Татарстан Федяшева Ксения Николаевна, ДИРЕКТОР</p>	<p>Не требуется для подписания</p>	<p>Сертификат: серийный номер, период действия</p> <p>00FF56EEFD79C812A0DEAC6151661B6E25 с 07.12.2022 10:25 по 01.03.2024 10:25 GMT+03:00</p>	<p>Дата и время подписания</p> <p>08.11.2023 12:09 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа</p>
----------------------	--	------------------------------------	---	--