

«Рассмотрено» Руководитель ШМО <i>Бус</i> /В.Т.Гумерова/ Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>августа</u> 2019г.	«Согласовано» Заместитель директора по УР МБОУ «Октябрьская СОШ» <i>Рос</i> /Ф.Х.Гайфуллина/ « <u>27</u> » <u>августа</u> 2019г.	«Утверждено» Директор МБОУ «Октябрьская СОШ» <i>Н</i> /А.С.Назаров/ Приказ № <u>88</u> от « <u>27</u> » <u>августа</u> 2019г.
---	--	--

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

для 5-9 классов

учителей физической культуры

МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»

Гизатулина Раиля Хабибулловича

Назарова Артура Сергеевича

Рассмотрено на заседании
педагогического Совета
протокол № 1 от
« 27 » августа 2019г.

2019- 2020 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 5-9 КЛАССАХ

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.

Метапредметные результаты

- 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;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании
- личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и
- сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой

посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

По окончании курса 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 корректирующей 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 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 тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание: Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Содержание предмета «Физическая культура» в 5 классе

«Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура(основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

«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. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

«Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон

- Правила техники безопасности. Основные приемы. Игра по правилам. Развитие быстроты, координации движений, выносливости, силы.

Плавание («Сухое плавание»)

- Подводящие и специальные упражнения для обучения плаванию вне бассейна.
- Имитация движений рук и ног при скольжении на поверхности воды.

Туризм.

- Основные понятия и определения туризма.
- Основы ориентирования на местности.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

Содержание предмета «Физическая культура» в 6 классе

«Знания о физической культуре»

Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России

Физическая культура(основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

«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. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

«Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки (прыжок через гимнастический козел в ширину ноги врозь и согнув ноги)
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или перевернутой скамейке, на гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Лазание по канату в два приема.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки

- Техника передвижений на лыжах.
- Попеременные и одновременные лыжные ходы.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон

- Правила техники безопасности. Основные приемы. Игра по правилам. Развитие быстроты, координации движений, выносливости, силы.

Плавание («Сухое плавание»)

- Подводящие и специальные упражнения для обучения плаванию вне бассейна.
- Имитация техники плавания на груди вольным стилем.

Туризм.

- Основные понятия и определения туризма.
- Основы ориентирования на местности.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

Содержание предмета «Физическая культура» в 7 классе

«Знания о физической культуре»

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Первая доврачебная помощь.

Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения.

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

«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. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

«Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, стойки на голове и руках, перевороты).
- Опорные прыжки (через козел в длину).
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или перевернутой скамейке, на гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон

- Правила техники безопасности. Основные приемы. Игра по правилам. Развитие быстроты, координации движений, выносливости, силы.

Плавание («Сухое плавание»)

- Подводящие и специальные упражнения для обучения плаванию.
- Имитация движения рук и ног при плавании на спине вольным стилем.

Элементы единоборств

- Приемы страховки и само страховки. Захваты рук и туловища.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

Содержание предмета «Физическая культура» в 8 классе

«Знания о физической культуре»

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная и лечебная физическая культура.

Измерение функциональных резервов организма.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

«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. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

«Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации (кувырки вперед и назад в различных сочетаниях, стойки на голове и руках, перевороты).
- Опорные прыжки (через козел в длину согнув ноги, через конь в ширину боком с поворотом на 90°).
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или перевернутой скамейке, на гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Лазание по канату в два и три приема
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки

- Техника передвижений на лыжах.
- Попеременный двухшажный и одновременные лыжные ходы.
- Коньковый ход.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения различными способами.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон

- Правила техники безопасности. Основные приемы. Игра по правилам. Развитие быстроты, координации движений, выносливости, силы.

Плавание («Сухое плавание»)

- Подводящие и специальные упражнения для обучения плаванию.
- Имитация движений при плавании спортивными стилями («басс», «кроль», «кроль» на спине).

Элементы единоборств

- Захваты рук, туловища и приемы освобождения от них.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ ДЛЯ 9 КЛАССА

История и современное развитие физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 4 ступени **Физическая культура человека**. Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической

культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на перекладине(мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

Национальные виды спорта. Спортивная борьба. Элементы единоборства.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки, конькобежная подготовка

Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Скольжение на коньках, торможение, повороты, техника катания.

Плавание – «Сухое плавание». Имитация техники плавания.

Прикладная ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики и элементами единоборства, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование уроков в 5 классе

№ урока	Тема урока	Количество часов
1 четверть		
1	Высокий старт до 10-15 м. Инструктаж по ТБ	1
2	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения	1
3	Подвижные игры с ходьбой бегом и метаниями	1
4	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных возможностей	1
5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения.	1
6	Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками и метаниями.	1
7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно – силовых качеств	1
8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ.	1
9	Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками и метаниями.	1
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Специальные беговые упражнения.	1
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	1
12	Волейбол. Игры и эстафеты с элементами волейбола	1
13	Правила БО на занятиях спортиграми. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1
14	Передача двумя руками сверху на месте. Правила игры в волейбол.	1
15	Игры и эстафеты с элементами волейбола	1
16	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
17	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игры с элементами волейбола	1
18	Баскетбол. Игры и эстафеты с элементами баскетбола	1
19	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча на	1

	месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	
20	Ведение мяча на месте и шагом. Остановка прыжком. Терминология баскетбола.	1
21	Игры и эстафеты с элементами баскетбола	1
22	Ведение мяча на месте и в движении Развитие координационных качеств.	1
23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте в парах.	1
24	Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений	1
25	Правила безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ без предметов на месте. Развитие силовых способностей.	1
26	Перестроения в колонне и шеренге. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.). Смешанные висы (д.).	1
27	Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений	1
2 четверть		
28	Гимнастика. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.). Смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей.	1
29	Перестроения в колонне и шеренге. ОРУ без предметов на месте.	1
30	Игры и эстафеты с элементами бадминтона	1
31	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.). Смешанные висы (д.). Подтягивание в висе.	1
32	Перестроения в колонне и шеренге. ОРУ без предметов на месте.	1
33	Игры и эстафеты с элементами бадминтона	1
34	Опорный прыжок, строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Вскок в упор присев.	1
35	ОРУ на месте с предметами. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1
36	Игры и эстафеты с элементами бадминтона	1
37	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1
38	ОРУ на месте с предметами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
39	Игры и эстафеты с элементами бадминтона	1
40	Акробатика. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты.	1
41	Строевой шаг. Кувырок вперед. Кувырок назад. ОРУ в движении.	1
42	Игры и эстафеты с элементами бадминтона	1
43	Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
44	Составление комбинации по акробатике. Игры с элементами ОРУ.	1
45	Игры и эстафеты с элементами бадминтона	1
46	Составление комбинации по акробатике. Развитие гибкости.	1
47	Составление комбинации по акробатике. Игры с элементами ОРУ.	1
48	Игры и эстафеты с элементами бадминтона	1
3 четверть		

49	Лыжная подготовка. Равномерное передвижение 15-20 мин (1,5-2 км)	1
50	Попеременный двухшажный ход: ознакомление с основами техники движений, упражнения на круге.	1
51	Произвольное катание на лыжах	1
52	Попеременный двухшажный ход: разучивание по элементам. Пробегание 2х50 м на быстроту.	1
53	Попеременный двухшажный ход: отталкивание ногой.	1
54	Игры и эстафеты на лыжах	1
55	Попеременный двухшажный ход: работа рук. Подъем «елочкой».	1
56	Одновременный бесшажный ход: общая структура движений.	1
57	Игры и эстафеты на лыжах. Катание с пологих склонов	1
58	Одновременный бесшажный ход: отработка отталкивания руками.	1
59	Эстафеты: мальчики – 300 м, девочки – 200 м. Равномерное передвижение 800 м	1
60	Произвольное катание на лыжах	1
61	Попеременный двухшажный ход: совершенствование техники.	1
62	Попеременный двухшажный ход: оценка техники.	1
63	Прохождение дистанции до 2 км произвольно	1
64	Одновременный бесшажный ход: оценка техники.	1
65	Спуск в основной и высокой стойке на технику и на скорость.	1
66	Прохождение 1 км на результат. Произвольное катание на лыжах	1
67	Спуски и подъемы различными способами.	1
68	Преодоление поворотов при спуске. Развитие ловкости и координации	1
69	Волейбол. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу	1
70	Игры и эстафеты с элементами волейбола	1
71	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	1
72	Прием мяча снизу двумя руками, над собой и на сетку.	1
73	Игры и эстафеты с элементами волейбола	1
74	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1
75	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения	1
76	Игры и эстафеты с элементами баскетбола	1
77	Бросок двумя руками снизу в движении.	1
78	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1
79	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
4 четверть		
80	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение	1
81	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
82	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
83	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков.	1

84	Волейбол. Передача двумя рука-ми сверху в парах.	1
85	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
86	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
87	Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача	1
88	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
89	Легкая атлетика. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, специальные беговые упражнения	1
90	Высокий старт . Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
91	Подвижные игры с ходьбой, бегом и метаниями.	1
92	Бег на результат 60 м. Эстафеты	1
93	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»	1
94	Подвижные игры с ходьбой, бегом и метаниями.	1
95	Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность.	1
96	Туризм. Основные понятия и определения туризма	1
97	Преодоление туристической полосы препятствий	1
98	Основы ориентирования на местности, определения азимута	1
99	Футбол. Передвижения игроков. Ведение мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1
100	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
101	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
102	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
103	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
104	Плавание («Сухое плавание»). Подводящие и специальные упражнения для обучения плаванию	1
105	Имитация движений рук и ног при скольжении на поверхности воды.	1

Тематическое планирование уроков в 6 классе

№ урока	Тема урока	Количество часов
1 четверть		
1	Легкая атлетика. Правила поведения и ТБ на занятиях. Высокий старт	1
2	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения	1
3	Игры и эстафеты с бегом и метаниями	1
4	Высокий старт 15-30 м. Финиширование.	1
5	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	1
6	Развитие скоростных способностей	1
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
9	Специальные беговые упражнения	1
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность.	1

11	Бег 1000 м на результат.	1
12	Волейбол. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
13	Правила игры. Стойки и передвижение игрока.	1
14	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1
15	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
16	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
17	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
18	Баскетбол. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
19	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1
20	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении	1
21	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
22	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок	1
23	Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	1
24	Гимнастика. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений	1
25	Из виса подъем переворотом в упор с помощью.	1
26	Вис лежа. Вис присев (девочки). Подъем переворотом. Эстафеты.	1
27	Развитие силовых способностей	1
2 четверть		
28	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
29	Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).	1
30	Игра в бадминтон по упрощенным правилам	1
31	ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор	1
32	Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1
33	Игра в бадминтон по упрощенным правилам	1
34	Опорный прыжок через козел в ширину ноги врозь.	1
35	Опорный прыжок через козел в ширину ноги врозь. ОРУ с предметами	1
36	Игра в бадминтон по упрощенным правилам	1
37	Опорный прыжок через козел. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
38	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклон-ной ограниченной площадке	1
39	Игра в бадминтон по упрощенным правилам	1
40	Переноска партнера на спине.	1
41	Преодоление препятствий прыжком	1
42	Игра в бадминтон по упрощенным правилам	1
43	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью	1
44	Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами.	1
45	Игра в бадминтон по упрощенным правилам	1
46	ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема	1
47	Лазание по канату в три приема. Развитие координационных	1

	способностей	
48	Игра в бадминтон по упрощенным правилам	1
3 четверть		
49	Лыжная подготовка. Правила поведения и ТБ на занятиях. Равномерное передвижение вполсилы на 1,5 км	1
50	Попеременный двухшажный ход: углубленное разучивание по элементам.	1
51	Произвольное катание на лыжах.	1
52	Пройти 2-2,5 км (40 мин) с отработкой попеременного двухшажного хода	1
53	Попеременный двухшажный ход: отработка общей координации движений	1
54	Произвольное катание на лыжах.	1
55	Попеременный двухшажный ход: итоговая оценка техники. Спуск в стойке отдыха	1
56	Подъем «полуелочкой»: оценка техники. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы: совершенствование по элементам.	1
57	Игры и эстафеты на лыжах	1
58	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы: совершенствование общей координации движений.	1
59	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы: итоговая оценка усвоения	1
60	Произвольное катание на лыжах.	1
61	Поворот упором: оценка техники. Контрольная тренировка на дистанции 1,5 км	1
62	4х80 м на быстроту, 4х500 м. Игра с катанием с гор	1
63	Произвольное катание на лыжах.	1
64	Темповая тренировка: мальчи-ки – 3 км, девочки – 2,5 км (хронометраж по кругу). Игра	1
65	Совершенствование изученной техники подъемов, торможений и поворотов	1
66	Игры и эстафеты на лыжах	1
67	Мальчики – 2х100м и 2х1000м, девочки – 2х80 м и 2х800 м	1
68	Прохождение дистанции 2 км на результат	1
69	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
70	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
71	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты	1
72	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1
73	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
74	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами.	1
75	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1
76	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
77	Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	1
78	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1
79	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1

4 четверть		
80	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1
81	Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	1
82	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
83	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1
84	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	1
85	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
86	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
87	Нижняя прямая подача мяча.	1
88	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1
89	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
90	Л/атлетика. Высокий старт 15-30 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
91	Бег 60 м на результат. Эстафеты.	1
92	Игра в мини-лапту по упрощенным правилам	1
93	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания»	1
94	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ.	1
95	Игра в мини-лапту по упрощенным правилам	1
96	Туризм. Основные понятия и определения туризма	1
97	Основы ориентирования на местности, определения азимута	1
98	Преодоление туристической полосы препятствий	1
99	Футбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
100	Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы, по катящемуся мячу средней частью подъема.	1
101	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
102	Остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря.	1
103	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра.	1
104	Плавание («Сухое плавание»). Подводящие и специальные упражнения обучения плаванию вне бассейна.	1
105	Имитация техники плавания на груди вольным стилем.	1

Тематическое планирование уроков в 7классе

№ урока	Тема урока	Количество часов
1 четверть		
1	Легкая атлетика. Правила БО на занятиях ФК. Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
2	Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м).	1
3	Развитие скоростных качеств. Игра в мини-лапту по упрощенным правилам	1
4	Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег 3x10.	1

5	Бег на результат 60 м. Эстафеты.	1
6	Развитие скоростных качеств. Игра в мини-лапту по упрощенным правилам	1
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов.	1
8	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов	1
9	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Прыжок в длину на дальность.	1
11	Бег 1500 метров. ОРУ.	1
12	Волейбол. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
13	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
14	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
15	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
16	Нижняя прямая подача.	1
17	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
18	Баскетбол. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
19	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
20	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
21	Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	1
22	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
23	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1
24	Гимнастика. Правила ТБ на уроках гимнастики. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений	1
25	ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	1
26	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения.	1
27	Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений	1
2 четверть		
28	Гимнастика. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота на-лево!». ОРУ на месте.	1
29	ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	1
30	Игра в мини-бадминтон по упрощенным правилам	1
31	Передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1
32	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1
33	Игра в мини-бадминтон по упрощенным правилам	1
34	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
35	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.	1
36	Игра в мини-бадминтон по упрощенным правилам	1
37	Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1

38	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
39	Игра в мини-бадминтон по упрощенным правилам	1
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат	1
41	Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема	1
42	Игра в мини-бадминтон по упрощенным правилам	1
43	Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ. Лазание по канату в два приема.	1
44	Составление комбинации по акробатике.	1
45	Игра в мини-бадминтон по упрощенным правилам	1
46	Составление комбинации по акробатике. ОРУ с предметами и в движении	1
47	Развитие силовых способностей. Составление комбинации по акробатике.	1
48	Игра в мини-бадминтон по упрощенным правилам	1
3 четверть		
49	Лыжная подготовка. Правила БО на занятиях по лыжам. Равномерное передвижение вполсилы до 2 км	1
50	Одновременный одношажный ход: ознакомление с основами техники движений.	1
51	Произвольное катание на лыжах	1
52	Одновременный одношажный ход: отработка по элементам и в целом.	1
53	Одновременный одношажный ход: отработка по элементам и в целом. Пройти 3х50 м на быстроту и 2-2,5 км спокойно	1
54	Прохождение дистанции 2 км произвольно	1
55	Одновременный одношажный ход: совершенствование общей координации.	1
56	Одновременный одношажный ход: итоговая оценка выполнения. Пройти 5х80 м и 4х500 м	1
57	Произвольное катание на лыжах	1
58	Прохождение поворота при спуске по лыжне с большой скоростью. Пройти 4х60 м и 4х400 м	1
59	Преодоление бугра и впадины при спуске с горы. Пройти 3х80м на быстроту и 2,5 км в $\frac{3}{4}$ силы	1
60	Подъемы и спуски с пологих склонов произвольно	1
61	Прохождение поворотов при спуске по лыжне, преодоление бугра и впадины.	1
62	Контрольная тренировка на дистанции 1,5 км	1
63	Прохождение дистанции до 3 км произвольно	1
64	Темповая тренировка: мальчики – 3 км, девочки – 2,5 км (хроно-метрирование по кругам)	1
65	Контрольная тренировка на дистанции 1,5 км	1
66	Прохождение дистанции до 3 км произвольно	1
67	Темповая тренировка: мальчики – 3 км, девочки – 2,5 км	1
68	Прохождение 2 км на результат. Игры с катанием с гор	1
69	Подъемы и спуски с пологих склонов произвольно	1
70	Прохождение дистанции 2 км на результат	1
71	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через	1

	сетку.	
72	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
73	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
74	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игро-ка. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
75	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
76	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока	1
77	Элементы единоборств. Приемы страховки и само страховки. Захваты рук и туловища.	1
78	Упражнения с элементами единоборств	1
79	Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение	1
80	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.	1
4 четверть		
81	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам	1
82	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока	1
83	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
84	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
85	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок.	1
86	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1
87	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
88	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения.	1
89	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1
90	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
91	Легкая атлетика. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. ОРУ.	1
92	Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1
93	Развитие скоростных качеств. Игра лапту по упрощенным правилам	1
94	Бег на результат 60 м. ОРУ.	1
95	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований .	1
97	Прыжок в высоту. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор.	1
98	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ.	1
99	Футбол. Основные правила игры. Ведение мяча	1
100	Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема.	1
101	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
102	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1
103	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1
104	Плавание («Сухое плавание»). Подводящие и специальные	1

	упражнения обучения плаванию вне бассейна.	
105	Имитация движения рук и ног при плавании на спине вольным стилем.	1

Тематическое планирование уроков в 8 классе

№ урока	Тема урока	Количество часов
1 четверть		
1	Легкая атлетика. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1
2	Низкий старт 30-40 м. Эстафетный бег. ОРУ.	1
3	Специальные беговые упражнения.	1
4	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
5	Бег на результат 60м. ОРУ.	1
6	Развитие скоростных качеств	1
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов - отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
8	Прыжок в длину на результат.	1
9	развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	1
11	Бег 1500 м. Развитие выносливости	1
12	Волейбол. Игра в волейбол по основным правилам	1
13	Комбинации из разученных перемещений.	1
14	Верхняя передача в парах через сетку.	1
15	Игровые упражнения с перемещениями	1
16	Передача над собой во встречных колоннах.	1
17	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
18	Баскетбол. Игровые упражнения.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
20	Ведение мяча с сопротивлением.	1
21	Развитие координационных способностей	1
22	Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.	1
23	Бросок двумя руками от головы с места.	1
24	Гимнастика. Игры с элементами единоборств	1
25	Подтягивание в висе.	1
26	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
27	Игры с элементами единоборств	1
2 четверть		
28	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.	1
29	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом	1
30	Игра в бадминтон по основным правилам	1
31	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1
32	Выполнение подъема переворотом на технику	1
33	Игра в бадминтон по основным правилам	1

34	Ходьба по рейке гимнастической скамейке с различными заданиями и поворотами.	1
35	Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре.	1
36	Игра в бадминтон по основным правилам	1
37	Опорный прыжок через козел в длину «согнув ноги»	1
38	Прыжок боком с поворотом на 90* через конь в ширину.	1
39	Игра в бадминтон по основным правилам	1
40	Опорный прыжок через козел в длину «согнув ноги»	1
41	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Развитие силовых способностей	1
42	Игра в бадминтон по основным правилам	1
43	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок	1
44	Лазание по канату в два приема. Составление комбинации по акробатике.	1
45	Игра в бадминтон по основным правилам	1
46	Длинный кувырок, стойка на голове	1
47	Комбинация по акробатике. ОРУ	1
48	Игра в бадминтон по основным правилам	1
3 четверть		
49	Лыжная подготовка. Правила БО на занятиях . Равномерное передвижение вполсилы до 2 км	1
50	Одновременный одношажный ход: ознакомление с основами техники движений	1
51	Произвольное катание на лыжах	1
52	Одновременный одношажный ход: отработка по элементам и в целом.	1
53	Прохождение дистанций: 4х50 м, 4х300 м и 3х500 м	1
54	Прохождение дистанции до 3 км произвольно	1
55	Одновременный одношажный ход – применение в зависимости от условий лыжни.	1
56	Коньковый ход (основы техники). Прохождение поворота при спуске	1
57	Спуски, подъемы, повороты на пологих склонах	1
58	Преодоление бугра и впадины при спуске с горы.	1
59	Коньковый ход . Пройти 3х80м на быстроту и 2,5 км в ¾ силы	1
60	Прохождение дистанции 2 км изученными способами без учета времени	1
61	Коньковый ход: итоговая оценка выполнения. Прохождение поворотов при спуске по лыжне	1
62	Контрольная тренировка на дистанции 1,5 км	1
63	Прохождение дистанции 2 км изученными способами без учета времени	1
64	4х100 м и 3х800 м – околопредельно. Катание с горки	1
65	Темповая тренировка: мальчики – 3 км, девочки – 2,5 км	1
66	Прохождение 3 км на результат. Игры с катанием с гор	1
67	Произвольное катание на лыжах	1
68	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
69	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку	1
70	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
71	Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
72	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением	1
73	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1

74	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита	1
75	Элементы единоборств. Правила безопасности на занятиях. Приемы страховки и само страховки.	1
76	Подвижные игры с элементами единоборств	1
77	Захваты рук, туловища и приемы освобождения от них.	1
78	Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения в парах.	1
4 четверть		
79	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам	1
80	Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.	1
81	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
82	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
83	Ведение мяча с сопротивлением. Штраф-ной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков	1
84	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.	1
85	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
86	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках.	1
87	Тактика свободного нападения	1
88	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам	1
89	Легкая атлетика. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м).	1
90	Эстафетный бег. ОРУ.	1
91	Развитие скоростных качеств. Игра в лапту по основным правилам	1
92	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
93	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание	1
94	Развитие скоростных качеств. Игра в лапту по основным правилам	1
95	Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту	1
96	Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов на результат.	1
97	Оценка техники прыжка в высоту	1
98	Футбол. Правила игры. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления.	1
99	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1
100	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
101	Удар серединой лба по летящему мячу.	1
102	Выбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
103	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
104	Плавание («Сухое плавание»). Подводящие и специальные упражнения для обучения плаванию вне бассейна.	1
105	Имитация движений при плавании спортивными стилями («брасс», «кроль», «кроль» на спине).	1

Тематическое планирование уроков в 9 классе

№ урока	Тема урока	Количес тво часов
1 четверть		

1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
2	Эстафетный бег.	1
3	Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1
4	Низкий старт. Финиширование.	1
5	Бег на результат (60 м).	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	1
7	Метание мяча на дальность с разбега.	1
8	Оценка техники метания мяча.	1
9	Бег на средние дистанции.	1
10	Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.).	1
11	Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.) на результат.	1
12	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
13	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
14	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2).	1
16	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
17	Штрафные броски.	1
18	Позиционное нападение со сменой мест.	1
19	Оценка техники штрафного броска.	1
20	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
21	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях .(2х2).	1
22	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	1
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	1
24	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
25	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2)	1
27	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х3).	1
2 четверть		
28	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
29	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
30	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
31	Гимнастика. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Инструктаж по ТБ.	1
32	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1
33	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1
34	Акробатика . Из упора присев стойка на руках и голове .	1
35	Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат.	1

36	ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега.	1
37	Длинный кувырок с трех шагов разбега .	1
38	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1
39	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1
40	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1
41	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
42	Оценка техники выполнения подъема переворотом.	1
43	Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1
44	Лазание по канату в два приема.	1
45	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1
46	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1
47	Лазание по канату в два приема.	1
48	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1
3 четверть		
49	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50	Одновременный двухшажный ход.	1
51	Переход с одного хода на другой.	1
52	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1
53	Одновременный бесшажный ход.	1
54	Преодоление контр уклонов.	1
55	Попеременный четырехшажный ход.	1
56	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
57	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	1
58	Попеременный четырехшажный ход.	1
59	Преодоление контр уклонов.	1
60	Преодоление контр уклонов.	1
61	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	1
62	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе.	1
63	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
64	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
65	Нападающий удар при встречных передачах.	1
66	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
67	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
68	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
69	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
70	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	1
71	Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	1
72	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
73	Оценка техники нижней прямой подачи.	1

74	Прием мяча снизу в группе.	1
75	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
76	Нижняя прямая подача, прием мяча. отраженного сеткой.	1
77	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
78	Нападающий удар при встречных передачах.	1
4 четверть		
79	Комбинации из передвижений игрока.	1
80	Прием мяча снизу в группе.	1
81	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1
82	Плавание – «Сухое плавание». Прикладное и гигиеническое значение плавания. Техника безопасности. Способы плавания. Специальные подводящие упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом в руке. Имитация и освоение техники плавания.	1
83	«Сухое плавание». Специальные подводящие упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом в руке.	1
84	«Сухое плавание». Специальные подводящие упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом в руке. Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания.	1
85	«Сухое плавание». Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания.	1
86	«Сухое плавание». Транспортировка пострадавших в воде имитация, просмотр видеофильма.	1
87	Футбол. Вбрасывание из – за боковой.	1
88	Удары по летящему мячу.	1
89	Удар внутренней стороной стопы.	1
90	Ведение мяча.	1
91	Удары по воротам.	1
92	Остановка внутренней стороной стопы.	1
93	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1
94	<i>Бег (2000м.) на результат.</i>	1
95	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. (70г80м).	1
96	Эстафетный бег (передача палочки).	1
97	Бег по дистанции(70-80 м). Финиширование.	1
98	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
99	Бег на результат (60 м).	1
100	Метание мяча на дальность в коридоре 10м разбега.	1
101	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.	1
102	Бег на средние дистанции.	1

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью
_____ листов
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»
Верхнеуслонского муниципального района
Республики Татарстан _____ А.С. Назаров

