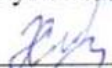


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №37 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА НЕДОШИВИНА ВЕНИАМИНА
ГЕОРГИЕВИЧА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Халиуллина Д.Г.

Протокол № 1

от « 31 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР  Шемайко Т.А.

« 31 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Андреева Т.А.

Приказ № 415

от « 31 » 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 – 9 классов

Уфа 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 204 часов: в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Знания о физической культуре

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика.

Спортивная ходьба.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Технические приемы и командно-тактические действия (ведение мяча, передача мяча, броски мяча в кольцо, элементы нападения и защиты). Игра по правилам.

Волейбол. Технические приемы и командно-тактические действия (подача мяча, прием и передача мяча, командные действия в защите и нападении). Игра по правилам.

Футбол, мини – футбол. Технические приемы и командно-тактические действия (передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, финты, обыгрыш сближающихся противников). Игра по правилам.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта. Подвижная игра «Лапта».

Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники ловли, передачи, бросков мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.

Освоение техники ударам битой по мячу. Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу.

Овладение индивидуальных тактических действий игроков. В парах на расстоянии 18-20м, колонне по одному, в кругах по 5-8-7 человек.

Овладение тактической подготовкой. Тактика игры в русскую лапту, тактика игры в нападении «город» и в защите «поле».

Овладение командной тактики игры в нападении.

Овладение командной тактики игры в обороне.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра русская лапта.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Баскетбол. Футбол. Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

7 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

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

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

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

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

Легкая атлетика (20 часов)

Спортивная ходьба.

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

Спортивные игры

Баскетбол (6 часов)

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

Волейбол (8 часов)

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

Футбол, мини – футбол (4 часа)

Дальнейшее закрепление техники: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Дальнейшее закрепление техники: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики. Дальнейшее закрепление техники: Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Вариативная часть. (4 часа)

Упражнения культурно - этнической направленности: сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры,

элементы техники национальных видов спорта.

Подвижная игра «Лепта» (4ч).

Бег по дуге, зигзагообразный, переменный бег. Бег на скорость на коротких отрезках с выполнением следующих действий: резко остановиться и продолжить бег; присесть; выполнить кувырок, прыжок, поворот кругом; бег зигзагами; пробежать 2-3м спиной вперёд, то же боком; остановиться и пробежать 2-3м назад, затем продолжить бег. Ловля и передача мяча в тройках, четвёрках, пятёрках, в квадратах. Ловля мяча, летящего «свечой», в движении, мячей летящих вправо и влево от ловящего. Передача мяча в движении, способом сверху, сбоку, снизу. Осаливание игрока, делающего кувырок, прыгающего, катящегося по площадке. Выбор биты. Удары битой по мячу в заданные зоны. Обманные удары в правую и левую зоны. Индивидуальные действия игроков в нападении. Учебная игра по правилам. Правила игры в русскую лапту.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

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

Развитие силы

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

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

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

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

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

8 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно - ориентированное), их цели и формы организации.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа. Способы закаливания организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

Организующие команды и приемы:

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

Акробатические упражнения и комбинации:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

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

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

Легкая атлетика (20 часов)

Спортивная ходьба.

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 20 минут;

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

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом".

Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Спортивные игры

Баскетбол (6 часов)

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

Волейбол (8 часов)

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

Футбол, мини – футбол (4 часа)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование техники ударов по воротам.

Совершенствование техники владения мячом.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Вариативная часть. (4 часа)

Упражнения культурно - этнической направленности: сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры,

элементы техники национальных видов спорта.

Подвижная игра «Лепта» (4ч).

Передвижение в защите и в нападении. Ловля высоколетящих мячей в прыжке. Ловля мячей в прыжке и падении. Передача мяча в падении. Осаливание соперника с дальнего расстояния. Удары битой по мячу: сверху, сбоку, снизу, обманные удары (подставка, смена способов удара). Приёмы позволяющие избежать осаливания: кувырок, прогиб, прыжок, проскальзывание. Учебная игра по правилам.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

9 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (16 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

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

Акробатические упражнения и комбинации:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Легкая атлетика (18 часов)

Спортивная ходьба.

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

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

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

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

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

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 18 м)

- метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов).

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Спортивные игры

Баскетбол (6 часов)

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

Волейбол (8 часов)

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

Футбол, мини – футбол (4 часа)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.

Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование техники ударов по воротам.

Совершенствование техники владения мячом.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Вариативная часть. (4 часа)

Упражнения культурно - этнической направленности: сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры,

элементы техники национальных видов спорта.

Подвижная игра «Лепта» (4ч).

Передвижение в защите и в нападении. Ловля мяча обеими руками и одной в прыжке, в падении. Осаливание с разных дистанции, с неудобной руки. Разнообразные удары битой по мячу. Приемы позволяющие избежать осаливания. Групповые и командные тактические действия. Система игры в нападении 2-2-2. система игры в защите 1-2-1-2.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

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

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

3. Тематическое планирование с указанием количества часов

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с высокого старта. Бег 30 м с	1
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м. Челночный бег (по нормам ГТО). АКТ. Развитие скоростно-	1
3	Бег на результат 60 м с высокого старта (по нормам ГТО). Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1
4	Обучение технике прыжков в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги". Прыжок в длину с места (по нормам	1
5	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов	1
6	Контроль техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" (по нормам ГТО). Обучение технике	1
7	Контроль техники метания малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность (по нормам ГТО). Развитие скоростно-	1
8	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе (м)-20 минут; (д)- 15 мин. Спортивная ходьба.	1
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
10	Развитие выносливости. Бег 1500 м (по нормам ГТО). Спортивная ходьба. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1
11	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок,	1
12	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Баскетбольные эстафеты.	1
13	Обучение технике бросков по кольцу со штрафной линии. Комбинация из освоенных элементов техники	1
14	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением	1

15	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух	1
19	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых качеств –	1
20	Совершенствование техники акробатических упражнений. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
21	Обучение технике акробатической комбинации. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков. Развитие гибкости.	1
22	Контроль техники акробатической комбинации. Упражнения на бревне для девочек. Развитие силовых качеств.	1
23	Обучение технике опорного прыжка. Развитие силовых качеств (приседание на одной ноге «пистолет»). Развитие скоростно-	1
24	Совершенствование техники опорного прыжка для мальчиков, упражнений на бревне для девочек. Развитие силовых качеств.	1
25	Строевые упражнения в движении. Совершенствование техники опорного прыжка для девочек. Упражнения на низкой	1
26	Контроль техники опорного прыжка, контроль упражнения на гибкость - наклоны вперёд (по нормам ГТО).	1
27	Обучение технике упражнений на брусьях параллельных для мальчиков, упражнений на бревне для девочек. Развитие силовых	1
28	Совершенствование техники упражнений на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки в длину с места (по нормам	1
29	Контроль развития силовых качеств – подтягивание (по нормам ГТО). Совершенствование техники упражнений на брусьях.	1
30	Контроль техники упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств - поднимание туловища из положения, лёжа на полу (по	1
31	Контроль техники: упражнений на бревне, на перекладине. Метание мяча 1 кг – контроль.	1
32	Контроль техники упражнений на бревне для девочек. Упражнения на низкой перекладине для мальчиков – контроль.	1
33	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике одновременного одношажного	1

34	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение техники подъёма в гору скользящим шагом.	1
35	Обучение техники поворота на месте махом. Бег по дистанции до 2 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием",	1
36	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение технике преодоления бугров и впадин, при	1
37	Совершенствование техники поворота на месте махом. Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом.	1
38	Лыжная эстафета. Развитие выносливости. Бег по дистанции до 4 км.	1
39	Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом. Игра: "Гонки с преследованием"	1
40	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. Бег по дистанции до 4 км.	1
41	Совершенствование техники торможения и поворота упором. Совершенствование техники спусков с горы.	1
42	Совершенствование техники подъёма в гору. Развитие выносливости. Бег по дистанции до 4 км.	1
43	Контроль техники одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Совершенствование техники спусков с горы.	1
44	Контроль техники поворотов на лыжах. Развитие выносливости. Бег по дистанции 4 км (по нормам ГТО).	1
45	Совершенствование стойки игрока; перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	1
46	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Челночный бег (по нормам ГТО). АКТ	1
47	Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками;	1
48	Обучение технике приема и передачи мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;	1
49	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;	1

50	Обучение технике нижней прямой подачи.	1
51	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
52	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
53	Правила, техника игры. Передача мяча. Осаливание.	1
54	Правила, техника игры. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Обманные удары.	1
55	Тактические приёмы: взаимодействие игроков в защите.	1
56	Учебная игра по упрощённым правилам.	1
57	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега	1
58	Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание". Броски набивного мяча (2 кг)	1
59	Контроль техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание". Эстафеты с элементами лёгкой	1
60	Ускорение с высокого старта. Бег 30 м (по нормам ГТО). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
61	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Совершенствование техники метания малого мяча с места на заданное расстояние. Развитие	1
62	Совершенствование техники скоростного бега до 50 м с высокого старта. Контроль техники метания малого мяча с места на	1
63	Контроль бега на короткие дистанции – бег на результат 60 м (по нормам ГТО). Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки,	1
64	Развитие выносливости. Кроссовый бег в равномерном темпе до 15 минут. Спортивная ходьба. Контроль развития силовых	1
65	Контроль бега на выносливость (по нормам ГТО). Бег 1500 м. Спортивная ходьба. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

66	Спортивная ходьба. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Челночный бег(по нормам ГТО). АКТ	1
67	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
68	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетики. Обучение технике высокого старта. Изучить технику высокого старта.	1
2.	Совершенствование техники высокого старта с опорой на одну руку. Изучить технику высокого старта.	1
3.	Совершенствование техники высокого старта с опорой на одну руку. Изучить технику высокого старта.	1
4.	Обучение технике прыжка в длину с 9-11 беговых шагов. Изучить технику прыжка в длину с 9-11 беговых шагов.	1
5.	Закрепление техники прыжка в длину с 9-11 беговых шагов. Изучить технику прыжка в длину с 9-11 беговых шагов.	1
6.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» Изучить технику прыжка в длину с 9-11 беговых шагов.	1
7.	Учет техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Изучить технику прыжка в длину с 9-11 беговых шагов.	1
8.	Совершенствование техники метания малого мяча 150 г. с разбега. Изучить технику метания малого мяча 150 г. с разбега.	1
9.	Совершенствование техники метания малого мяча 150 г. с разбега. Изучить технику метания малого мяча 150 г. с разбега.	1
10.	Учет технике метания малого мяча 150 г. с разбега. Изучить технику метания малого мяча 150 г. с разбега.	1
11.	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Совершенствование стойки игрока, передвижениям в стойке, остановка. Повторить	1

12.	Совершенствование стойки игрока, передвижениям в стойке, остановка. Повторить технику стойки игрока, передвижениям в	1
13.	Совершенствование техники поворота без мяча и с мячом. Повторить технику поворота без мяча и с мячом.	1
14.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Повторить технику	1
15.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Тестирование.	1
16.	Обучение технике ведения мяча на по прямой, с изменением направления и скорости. Изучить технику ведения мяча на по	1
17.	Закрепление техники ведения мяча на по прямой, с изменением направления и скорости. Изучить технику ведения мяча на по	1
18.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Совершенствование кувырков вперед и назад. Длинный кувырок, Стойка на голове и	1
19.	Совершенствование кувырков вперед и назад. Длинный кувырок, Стойка на голове и руках (м). «Мост» и поворот в упор	1
20.	Совершенствование кувырков вперед и назад. Длинный кувырок, Стойка на голове и руках (м). «Мост» и поворот в упор	1
21.	Совершенствование кувырков вперед и назад. Длинный кувырок, Стойка на голове и руках (м). «Мост» и поворот в упор	1
22.	Обучение из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м), из упора на нижней жерди	1
23.	Закрепление из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м), из упора на нижней жерди	1
24.	Совершенствование из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м), из упора на нижней жерди	1
25.	Обучение технике опорного прыжка способом согнув ноги (козел в длину)(м), прыжок способом боком (конь в ширину) (д).	1
26.	Закрепление техники опорного прыжка способом согнув ноги (козел в длину)(м), прыжок способом боком (конь в ширину) (д).	1
27.	Совершенствование техники опорного прыжка способом согнув ноги (козел в длину)(м), прыжок способом боком (конь в	1

28.	Учет техники выполнения опорного прыжка.	1
29.	Развитие силовых качеств. Круговая тренировка. Комбинации из разученных акробатических элементов.	1
30.	Развитие силовых качеств. Круговая тренировка. Комбинации из разученных акробатических элементов.	1
31.	Развитие силовых качеств. Круговая тренировка. Тестирование.	1
32.	Развитие силовых качеств. Круговая тренировка.	1
33.	Развитие силовых качеств. Круговая тренировка.	1
34.	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой Совершенствование одновременного одношажного хода	1
35.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
36.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники изученных лыжных ходов	1
37.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов	1
38.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов	1
39.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов	1
40.	Совершенствование технике поворота плугом	1
41.	Совершенствование поворота переступанием	1
42.	Совершенствование подъема елочкой	1
43.	Обучение подъему скользящим шагом	1

44.	Обучение спуску в средней стойке	1
45.	Обучение торможению и повороту плугом	1
46.	Прохождение дистанции до 3 км. Тестирование.	1
47.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейбола.	1
48.	Совершенствование стойки игрока, передвижениям в стойке	1
49.	Совершенствование приема мяча снизу, сверху двумя руками.	1
50.	Совершенствование передачи мяча снизу, сверху двумя руками.	1
51.	Совершенствование передачи мяча сверху, снизу двумя руками вперёд в парах	1
52.	Совершенствование приема мяча снизу, сверху двумя руками после подачи.	1
53.	Обучение технике нижней прямой подачи.	1
54.	Закрепление техники нижней прямой подачи. Обучение технике прямого нападающего удара.	1
55.	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Закрепление техники прямого нападающего удара.	1
56.	Учет техники нижней прямой подачи. Совершенствование технике прямого нападающего удара.	1
57.	Обучение технике верхней прямой подачи. Учет техники прямого нападающего удара.	1
58.	Закрепление техники верхней прямой подачи.	1
59.	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1

60.	Учет техники верхней прямой подачи.	1
61.	Учебная игра	1
62.	Совершенствование техники высокого старта ((20-40м), бег с ускорением	1
63.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1
64.	Обучение прыжку в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивания»	1
65.	Закрепление техники прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивания»	1
66.	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивания»	1
67.	Учет техники прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивания» Совершенствование техники метания малого	1
68.	Учет метания малого мяча 150 г.	1

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетики. Совершенствование технике низкого старта. Изучить технику	1
2.	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Изучить технику низкого старта и стартового разгона.	1
3.	Совершенствование техники бега по дистанции и финиширования. Изучить технику бега по дистанции и финиширования.	1
4.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Изучить технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Изучить технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1

6.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Изучить технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1
7.	Учет техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Изучить технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1
8.	Обучение технике метания гранаты с разбега. Изучить технику метания гранаты с разбега.	1
9.	Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Изучить технику метания гранаты с разбега.	1
10.	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Изучить технику	1
11.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Изучить технику передвижений и остановок.	1
12.	Совершенствование передач мяча различными способами на месте. Изучить техники передачи мяча.	1
13.	Совершенствование передач мяча различными способами в движении. Изучить техники передачи мяча.	1
14.	Совершенствование передач мяча различными способами в движении. Изучить технику передачи мяча в движение.	1
15.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости	1
16.	Совершенствование броска мяча с места, после ведения и после ловли. Тестирование.	1
17.	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
18.	Инструктаж по ТБ на гимна. Совершенствование техники подъёма в упор силой (ю). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	1
19.	Совершенствование техники подъёма в упор силой (ю). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (д).	1
20.	Совершенствование сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (ю), толчком двух ног вис углом (д)	1
21.	Совершенствование сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (ю), толчком двух ног вис углом (д)	1

22.	Совершенствование подъем а переворотом (ю), равновесие на нижней (д). Лазанье по канату без помощи ног.	1
23.	Совершенствование подъем а переворотом (ю), равновесие на нижней (д). Лазанье по канату без помощи ног.	1
24.	Длинный кувырок через препятствие (90 см) (ю), сед углом (д).Комбинация из ранее освоенных элементов. Лазанье по канату	1
25.	Длинный кувырок через препятствие (90 см) (ю), сед углом (д). Комбинация из ранее освоенных элементов. Лазанье по канату без	1
26.	Лазанье по канату без помощи ног.	1
27.	Лазанье по канату без помощи ног	1
28.	Совершенствование техники опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.).	1
29.	Совершенствование техники опорного прыжка ноги способом «согнув ноги» (м.).	1
30.	Учет техники опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.). Тестирование.	1
31.	Развитие силовых качеств. Круговая тренировка.	1
32.	Развитие силовых качеств. Круговая тренировка.	1
33.	Инструктаж по Т\б на занятиях лыжной подготовки.	1
34.	Совершенствование одновременного одношажного хода. Обучение коньковому ходу.	1
35.	Совершенствование конькового хода	1
36.	Обучение попеременному четырехшажному ходу	1
37.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1

38.	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	1
39.	Совершенствование техники торможения и поворота «плугом».	1
40.	Совершенствование поворота на месте махом	1
41.	Совершенствование техники поворота упором.	1
42.	Совершенствование техники перехода с попеременного хода на одновременный	1
43.	Прохождение дистанции 4 км.	1
44.	Совершенствование подъемов, спусков, торможений.	1
45.	Совершенствование подъемов, спусков, торможений.	1
46.	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки	1
47.	Зачет. Лыжные ходы. Тестирование.	1
48.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейбола.	1
49.	Совершенствование приема мяча сверху двумя руками над собой	1
50.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперёд в парах	1
51.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после подачи.	1
52.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после подачи.	1
53.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1

54.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
55.	Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача -удар</i>).	1
56.	Совершенствование техники нападающего удара после подбрасывания партнером.	1
57.	Совершенствование техники нападающего удара после подбрасывания партнером.	1
58.	Обучение технике верхней прямой подачи	1
59.	Закрепление техники верхней прямой подачи	1
60.	Совершенствование техники верхней прямой подачи	1
61.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
62.	Игра по правилам волейбола. Тестирование.	1
63.	Совершенствование техники низкого старта (30 – 40 м)	1
64.	Совершенствование техники стартового разгона (30-40м),	1
65.	Бег на результат (100м).	1
66.	Совершенствование прыжку в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание»	1
67.	Учет техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание»	1
68.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Тестирование.	1