

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2

РАССМОТРЕНО
на заседании
ШМО учителей нач.кл.
Руководитель ШМО
Лап /Лаптева С.И.
Протокол №6
от «30» июня 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Фалалева /Фалалева Е.П.
«02» июля 2021 г.



**АДАптированная рабочая программа
по физической культуре
5-9 классы (ОВЗ ЗПР)
ФГОС ООО
на 2021 - 2022 учебный год**

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ: Физическая культура

КЛАСС: 5-9

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 5кл.– 3 ч.; 6кл. -3 ч.; 7кл. – 3 ч.; 8кл.- 3ч.; 9кл. – 3ч.

всего за год 5кл. -102ч.; 6кл.-102ч.; 7кл.-102ч.; 8кл.-102ч.; 9кл.-102ч.

УЧИТЕЛЬ: Южаков Александр Алексеевич

КАТЕГОРИЯ: 1

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ: Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе: рабочей программы по физической культуре. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях — М.: Просвещение, 2011. - 104 с.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК

1. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. и др. «Физическая культура» 5 – 7 классы – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016г.
2. В.И. Лях. Учебник «Физическая культура» 8-9 кл - 8-е изд. Москва «Просвещение» 2019г

**с. Южаково
2021**

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений, обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное

отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, не антагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,

обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр

Содержание учебного курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

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

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка».

5 класс

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазанье. Общие правила для лазанья.

Плавание. Общие правила плавания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

- при растяжении связок и ушибах;
- при вывихах;
- при переломах;
- при кровотечении;
- при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, дополнительные комплексы и задания для самостоятельных занятий, направленных на подготовку сдачи норм ВФСК ГТО.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Баскетбол

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол». Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.

Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол» - разучить и играть по правилам.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения

Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).

Прыжки: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).

Упражнения в равновесии: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Подвижные игры.

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом. Лыжные гонки. Одновременный двушажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

6 класс

Основы знаний

История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью).

Способы деятельности

Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения). Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с большой амплитудой движений и поворотами, полушагат, равновесия на одной ноге, соскоки. Упражнения на брусьях (девочки): упоры на нижнюю жердь, седы на правом и левом бедре, соскоки с опорой о нижнюю жердь; (мальчики): размахивания в упоре; сед ноги врозь; соскоки с опорой о жердь. Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, махов и перемахов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.

Лыжная подготовка: Одновременный одношажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий (барьеров). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Спортивные игры: технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол, русская лапта. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация, выполняемые на 32 и 48 счета: прыжковые упражнения, повторные кувырки в группировке, стойка на лопатках и на голове с помощью рук (мальчики), мост (девочки), стилизованные общеразвивающие упражнения и упражнения из корригирующей гимнастики.

Опорные прыжки через гимнастического козла с увеличенной фазой полета (регулируется расстоянием между снарядом и «подкидным мостиком»). Комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой и прыжками, повороты на носках и прыжком, полуприсед, равновесие на одной; полушпагат, соскоки.

Гимнастическая комбинация на невысокой перекладине (мальчики): размахивания, подъемы в упор, перемахи левой (правой) вперед и назад, переходы в вис и из вися лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях (мальчики): наскоком выход в упор, ходьба на руках, фиксация упора угла, соскок с опорой о жердь, сед ноги врозь; (девочки): размахивание изгибами в вися на верхней жерди, наскок в упор на нижнюю жердь, перемахи одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок махом назад с поворотом и опорой о жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика: Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

Лыжная подготовка: Одновременный душной и попеременный четырехшажный ход. Преодоления препятствий и небольших трамплинов. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Спортивные игры: Баскетбол: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. Волейбол: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. Русская лапта: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.

7 класс

Основы знаний

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма).

Способы деятельности:

Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств. Оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад.

Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди.

Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Лыжная подготовка:

Одновременный душной и одношажный ход. Преодоление естественных препятствий.

Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика:

Прыжок в длину с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Спортивные игры:

Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол, русская лапта. Игры по упрощенным правилам. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики:

Акробатическая комбинация, выполняемая на 48 счетов: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360*. Комбинация на гимнастической средней перекладине (мальчики): висы, подъем переворотом силой в упор, перемахи вперед и назад одной и другой, упор сзади, поворот кругом в упор, соскок отмахом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах в внутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед и махом назад; гимнастическая комбинация (девочки): наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с хватом за нижнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Льжная подготовка:

Прыжки с трамплина (высота для мальчиков – 1.5 м, для девушек – 1 м).

Легкая атлетика: Барьерный бег. Бег на длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.

Спортивные игры:

Волейбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. Баскетбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. Русская лапта: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.

8 класс

Основы знаний

Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий).

Способы деятельности:

Занятия туризмом (основы организации и подготовки к походу). Тестирование физической работоспособности. Оказание доврачебной помощи при кровотечении, легких и глубоких ранах.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики:

Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев; (девушки): из положения стоя «мост» поворот в упор, стоя на правом (левом) колене упор присев кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Гимнастическая комбинация на средней перекладине

(юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади, вис на подколенках; совершенствование ранее разученных упражнений. Упражнения на брусьях (юноши): махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; (девушки): из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Льжная подготовка:

Бесшажный ход. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Коньковый ход. Спуск с поворотами «плугом» и «упором» (слалом). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика:

Тройной прыжок с разбега. Кроссовый бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в вися, лазанием и перелазанием. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.

Спортивные игры:

Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол. Игра по упрощенным правилам. Комплексы обезображивающих упражнений.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики:

Акробатические упражнения: переворот боком из прямой и боковой стойки. Акробатическая комбинация: ритмические и стилистически связанных элементов акробатики, хореографии, движений типа «зарядки» и танцев. Комбинация на гимнастической перекладине (юноши): из вися стоя силой-махом подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90* в стойку боком к снаряду. Гимнастическая комбинация на брусьях (юноши): из упора на предплечьях, размахивая подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед; (девушки): из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом-силой подъем переворотом назад, перехват из вися лежа на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной (двумя) ногами над нижней жердью, сед на бедре, соскок. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика:

Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.

Спортивные игры:

Волейбол:

совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам. Баскетбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам

9 класс

Основы знаний

Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Способы деятельности:

Занятия туризмом (организация мест стоянок, и установка туристической палатки).

Техника приемов массажа. Оказание доврачебной помощи при ушибах.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики:

Акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на гимнастическом бревне (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусках (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика:

Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, «Марш-бросок» с туристической экипировкой (мальчики до 5 км, девочки до 3 км). Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.

Спортивные игры:

Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол. Игра по правилам. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики:

Акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девушки). Гимнастические комбинации на перекладине (юноши), брусках (юноши, девушки), гимнастическом бревне (девушки), составленные из освоенных ранее упражнений. Опорный прыжок: через гимнастического коня вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка:

Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика:

Совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений.

Спортивные игры:

Волейбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам. Баскетбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам. Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Неделя	
			план	факт
	Легкая атлетика	12 ч		
1	Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви. Высокий старт.	1	1	
2	Высокий старт. Стартовый разгон.	1	1	
3	Бег 30 м с высокого старта.	1	1	
4	Техника высокого старта-оценить. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	2	
5	Бег на результат 60 м. Техника прыжка в длину с разбега.	1	2	
6	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	2	
7	Метание малого мяча в коридор 5-6 м; в горизонтальную цель (1х1м). Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	3	
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча.	1	3	
9	Метание мяча 150 г. На дальность.	1	3	
10	Метание малого мяча на результат. Техника длительного бега.	1	4	
11	Бег 1500 м на время. Подвижные игры.	1	4	
12	Подвижные игры и эстафеты. Игра «Перестрелка».	1	4	
	Баскетбол	15ч		
13	Техника безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек.	1	5	
14	Техника ведения мяча.	1	5	
15	Техника ловли и передачи мяча. Закрепление техники перемещений, владения мячом.	1	5	
16	Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча	1	6	
17	Индивидуальная техника защиты. Передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении.	1	6	

18	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Ведение мяча в разных стойках.	1	6	
19	Техника броска мяча. Ведение мяча в разных стойках- оценить. Ведение с изменением направления.	1	7	
20	Техника перемещений, владения мячом. Оценить- технику передачи и ловли мяча.	1	7	
21	Броски одной и двумя руками. На результат подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д).	1	7	
22	Тактика игры. Броски одной и двумя руками. Учет броска мяча в кольцо.	1	8	
23	Техника владения мячом. Броски по кольцу снизу с 3 метров. Челночный бег 4х9 м- на результат.	1	8	
24	Комплексное развитие психомоторных способностей. Учет наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	8	
25	Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры.	1	9	
26	Учебная игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет поднимания туловища за 30 сек.	1	9	
27	Игровые приемы и действия в процессе игровой деятельности.	1	9	
	Гимнастика	21ч		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка. Кувырок вперед и назад.	1	10	
29	Кувырок вперед и назад.	1	10	
30	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках.	1	10	
31	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Оценить умение выполнять кувырок вперед и назад.	1	11	
32	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Оценить умение выполнять стойку на лопатках.	1	11	

33	Урок-игра с использованием элементов гимнастики.	1	11	
34	Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Оценить акробатическую комбинацию.	1	12	
35	Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине.	1	12	
36	Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической стенке.	1	12	
37	Лазанье по канату (м); по гимнастической лестнице (д).	1	13	
38	Лазанье по канату – оценить; Упражнения на равновесие.	1	13	
39	Урок-игра с использованием элементов гимнастики.	1	13	
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху.	1	14	
41	Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе.	1	14	
42	Поднимание прямых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине.	1	14	
43	Упоры на бревне, жерди, перекладине.	1	15	
44	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1	15	
45	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1	15	
46	Эстафеты с предметами.	1	16	
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	16	
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	16	
	Лыжная подготовка	24ч		
49	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	1	17	
50	Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двушажного хода.	1	17	
51	Оценить технику скользящего хода.	1	17	
52	Техника попеременного двушажного хода.	1	18	

53	Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом».	1	18	
54	Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом».	1	18	
55	Техника одновременного бесшажного хода.	1	19	
56	Учет техники одновременного бесшажного хода.	1	19	
57	Техника лыжных ходов.	1	19	
58	Техника лыжных ходов.	1	20	
59	Техника лыжных ходов. Учет техники подъема «полуелочкой».	1	20	
60	Техника лыжных ходов.	1	20	
61	Техника подъема «полуелочкой», торможения «плугом».	1	21	
62	Техника подъема «полуелочкой», торможения «плугом».	1	21	
63	Техника подъема «полуелочкой», торможения «плугом»- оценить.	1	21	
64	Техника лыжных ходов.	1	22	
65	Передвижение на лыжах 2 км на время.	1	22	
66	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	1	22	
67	Спуск в низкой стойке.	1	23	
68	Техника лыжных ходов.	1	23	
69	Спуск в основной стойке.	1	23	
70	Техника лыжных ходов.	1	24	
71(Игры, эстафеты на лыжах.	1	24	
72	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1	24	
	Волейбол	15ч		
73	Техника безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками.	1	25	
74	Техника приема и передач мяча.	1	25	
75	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	25	
76	Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	1	26	

77	Техника нижней прямой подачи.	1	26	
78	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	26	
79	Техника приема мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	27	
80	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1	27	
81	Нижняя прямая подача мяча. Учет техники приема мяча снизу двумя руками.	1	27	
82	Нижняя прямая подача мяча.	1	28	
83	Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	1	28	
84	Игровые приемы и действия в игровой деятельности.	1	28	
85	Техника приема и передач мяча.	1	29	
86	Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	1	29	
87	Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.	1	29	
	Легкая атлетика	15ч		
88	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	30	
89	Техника прыжка в высоту.	1	30	
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	30	
91	Техника прыжка в высоту на результат.	1	31	
92	Высокий старт. Стартовый разгон.	1	31	
93	Подвижные игры. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (д).	1	31	
94	Техника прыжка в длину с разбега. Учет челночного бега 3x10 м на результат.	1	32	
95	Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега.	1	32	
96	Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Учет прыжка в длину с места на результат.	1	32	
97	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	1	33	

98	Техника метания малого мяча. Учет наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	33	
99	Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Поднимание туловища за 30 сек на результат.	1	33	
100	Метание малого мяча на дальность на результат. Игры на местности «Борьба за флаг».	1	34	
101	Бег 1500 м на время. Игры на местности. «Борьба за флаг».	1	34	
102	Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе.	1	34	
	Итого:102 ч			

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Неделя	
			план	факт
Легкая атлетика		11 ч		
1	Техника безопасности. Низкий старт. История Олимпийского движения в дореволюционной России.	1	1	
2	Техника высокого старта с опорой на одну руку.	1	1	
3	Техника низкого старта.	1	1	
4	Прыжки в длину с разбега.	1	2	
5-6	Метание малого мяча на дальность. Совершенствование техники низкого старта.	2	2	
7	Прыжки в длину с места. Совершенствование метания малого мяча на дальность.	1	3	
8	Преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 беговых шагов.	1	3	
9	Метание мяча в горизонтальную и в вертикальную цель. Бег 2000м.	1	3	
10-11	Метание мяча на дальность. Развитие двигательных качеств. Строевые упражнения. Низкий старт.	2	4	
Русская лапта		7 ч		
12	Удар по мячу с набрасывания партнером.	1	4	
13	Бросок малым мячом по движущейся цели.	1	5	
14-16	Удары по мячу и броски по движущейся цели. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.	3	5-6	
17-18	Учебная игра. Челночный бег 3*10м. Совершенствование техники ранее изученных элементов.	2	6	
Баскетбол		9 ч		
19	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Перемещение в баскетболе.	1	7	
20-22	Ведение мяча. Поднимание туловища из положения	3	7-8	

	лежа на спине за 1 мин.			
23	Броски по кольцу Подтягивание из вися на высокой перекладине (ю), низкой перекладине (д).	1	8	
24-27	Учебная игра. Совершенствование техники элементов баскетбола. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	4	8-9	
	Гимнастика	21 ч		
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно.	1	10	
29	Страховка и помощь во время занятий.	1	10	
30-31	"Мост" из положения стоя с помощью.	2	10-11	
32-33	Кувырки вперед и назад в группировке, стойка на лопатках.	2	11	
34-38	Упражнения на средней перекладине. Упражнения на разновысоких брусьях.	5	12-13	
39-40	Упражнения на брусьях.	2	13-14	
41-42	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	2	14	
43-44	Лазанье по канату.	2	15	
45-46	Упражнения на разновысоких брусьях.	2	15-16	
47-48	Гимнастическая полоса препятствий.	2	17	
	Лыжная подготовка	24 ч		
49	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.	1	17	
50-55	Лыжные ходы. Попеременный двушажный и четырехшажный ход. Одновременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.	6	18-19	
56-61	Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	6	20-21	
62-67	Подъем в гору, торможение "плугом", поворот "упором", спуск со склона в основной стойке. Игры на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов.	6	22-23	
68	Передвижение на лыжах до 3,5 км.	1	24	
69-72	Техника лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот «упором».	4	24-25	
	Волейбол	15 ч		

73	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Передачи мяча над собой на месте.	1	25	
74-76	Прием и передача мяча. Игры и эстафеты с мячами.	3	26	
77-78	Нижняя прямая подача мяча, передачи. Учебная игра.	2	27	
79-81	Подача мяча через сетку с расстояния 3-6 метров. Учебная игра.	3	27-28	
82-83	Технические действия без мяча и с мячом.	2	28	
84-87	Прием и передача мяча. Учебная игра.	4	29-30	
	Русская лапта	5 ч		
88	Техника безопасности во время игры. Основные правила и положения. Ловля и броски мяча.	1	30	
89-90	Удар по мячу с набрасывания партнерам.	2	30-31	
91-92	Учебная игра. Броски мяча по движущейся цели. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	2	31	
	Легкая атлетика	10 ч		
93	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	32	
94	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	32	
95-96	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	2	32-33	
97-98	Метание малого мяча в цель и на дальность. Бег 2000 метров.	2	33	
99-100	Подтягивание из виса на перекладине. Прыжки в длину с разбега. Игра в футбол	2	34	
101-102	Способы плавания. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Игра в футбол	2	34	
	Итого-102 часа.			

Тематическое планирование 7 класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	дата	
			план	факт
	Легкая атлетика	10ч		
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника высокого старта и стартовый разгон. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	1	1	
2-3	Развитие скоростных способностей. Техника высокого старта. Стартовый разгон.	2	1	
4-5	Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Строевые упражнения.	2	2	
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	2	
7	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	3	
8	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	3	
9	Метание мяча в цель.	1	3	
10	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Метание мяча на дальность. Бег 2000 метров.	1	4	
	Русская лапта	8 ч		
11	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	4	
12	Техника безопасности при занятиях русской лаптой. Подача мяча.	1	4	
13-14	Броски малым мячом по движущейся цели. Ускорения и перебежки.	2	5	
15	Удары по мячу и броски по движущейся цели. Учебная игра.	1	5	
16	Ловля мяча с лета. Учебная игра.	1	6	
17-18	Техника изученных элементов русской лапты. Учебная игра в лапту. Челночный бег 3*10 м.	2	6	
	Баскетбол	9 ч		
19	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля и	1	7	

	передача мяча, ведение мяча.			
20	Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	7	
21-22	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2	7-8	
23-24	Броски мяча одной и двумя руками с места и в прыжке. Ведение мяча. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д).	2	8	
25-26	Тактические действия в игре. Учебная игра. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	9	
27	Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра.	1	9	
	Гимнастика	21 ч		
28	Правила техники безопасности на уроках. Кувырки вперед, назад в группировке.	1	10	
29-30	Кувырки вперед, назад в группировке, стойка на лопатках (м), «мост» из положения стоя(д). Строевые упражнения.	2	10	
31-32	Стойка на голове из упора присев (м), кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату. Отработка ранее изученных акробатических элементов.	2	11	
33-34	Кувырки вперед в стойку на лопатках, «мост» из положения стоя. Подтягивание из виса. Техника акробатических элементов.	2	11-12	
35-37	Упражнения в висе. Подтягивание из виса. Лазание по канату. Упражнения на разновысоких брусьях.	3	12-13	
38-39	Переворот в упор толчком двух ног (м). В упоре перемах правой (левой) вперед, назад (д). В упоре перемах правой (левой) вперед, назад (м). Махом одной и толчком другой переворот (д).	2	13	
40-42	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	3	14	
43-45	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок через козла ноги врозь (д). Прыжок через коня в ширину согнув ноги (ю).	3	15	
46-47	Лазание по канату. Техника опорных прыжков.	2	16	

48	Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения.	1	16	
	Лыжная подготовка	24 ч		
49	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.	1	17	
50-51	Одновременный одношажный, двушажный ход.	2	17	
52-55	Передвижение на лыжах изученными лыжными ходами по 1,5 – 2 км. Подъемы и спуски.	4	18	
56-57	Передвижение на лыжах по 2-3 км изученными ходами. Подъемы и спуски.	2	18	
58-60	Передвижение на лыжах по 2-3 км с использованием техники изученных ходов. Коньковый ход. Подъемы и спуски.	3	19	
61	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход. Лыжные гонки 1 км.	1	20	
62-65	Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой». Передвижение на лыжах до 2-3 км.	4	20-21	
66-69	Спуск в прямой и основной стойке. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Подъем в гору скользящим шагом.	4	21-22	
70	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход. Лыжные гонки на 3 км.	1	23	
71-72	Эстафеты на лыжах (этапы до 200м). Спуски в парах.	2	23	
	Волейбол	15 ч		
73	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Прием и передача мяча в парах.	1	24	
74-75	Прием и передача мяча. Тактические действия без мяча и с мячом.	2	24	
76-78	Передачи мяча сверху и прием снизу. Передачи мяча сверху через сетку. Технические действия без мяча и с мячом.	3	25	
79-81	Техника элементов волейбола. Обучение нижней прямой подаче мяча с 4-6 м от сетки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	3	26	
82-85	Подача мяча. Учебная игра. Технические действия	4	27	

	без мяча и с мячом.			
86-87	Передачи и прием мяча. Подача мяча. Учебная игра.	2	27	
	Русская лапта	5 ч		
88	Техника безопасности при занятиях русской лаптой. Основные правила и положения. Ловля и броски мяча.	1	28	
89-90	Тактические действия в нападении. Подача мяча.	2	28	
91-92	Учебная игра. Броски мяча по движущейся цели. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	2	29	
	Легкая атлетика	10ч		
93	Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метаний.	1	30	
94-95	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Бег 60 м. Обучение прыжку в длину с разбега с 11-15 шагов.	2	31	
96-97	Бег 2000м. Прыжки в длину с места.	2	32	
98-99	Эстафеты с этапом до 40 м. Бег 6 минут. Подтягивание из вися на высокой перекладине (ю), подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (д).	2	33	
100-102	Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Виды плавания.	3	34	
	Итого: 102 ч			

Тематическое планирование 8 класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Неделя	
			план	факт
	Легкая атлетика	6 ч		
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника высокого старта и стартовый разгон. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	1	1	
2	Развитие скоростных способностей. Техника высокого старта. Стартовый разгон.	1	1	
3	Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Строевые упражнения.	1	2	
4	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	2	
5	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	3	
6	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Метание мяча на дальность. Бег 2000 метров.	1	3	
	Русская лапта	4 ч		
7	Техника безопасности при занятиях русской лаптой. Подача мяча.	1	4	
8	Броски малым мячом по движущейся цели. Ускорения и перебежки.	1	4	
9	Удары по мячу и броски по движущейся цели. Учебная игра.	1	5	
10	Техника изученных элементов русской лапты. Учебная игра в лапту. Челночный бег 3*10 м.	1	5	
	Баскетбол	5 ч		
11	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча, ведение мяча.	1	6	
12	Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	6	
13	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	7	

14	Броски мяча одной и двумя руками с места и в прыжке. Ведение мяча. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д).	1	7	
15	Тактические действия в игре. Учебная игра. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	8	
	Гимнастика	21 ч		
16	Правила техники безопасности на уроках. Кувырки вперед, назад в группировке.	1	8	
17	Кувырки вперед, назад в группировке, стойка на лопатках (м), «мост» из положения стоя(д). Строевые упражнения.	1	9	
18	Стойка на голове из упора присев (м), кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату. Отработка ранее изученных акробатических элементов.	1	9	
19	Кувырки вперед в стойку на лопатках, «мост» из положения стоя. Подтягивание из виса. Техника акробатических элементов.	1	10	
20-21	Упражнения в висе. Подтягивание из виса. Лазание по канату. Упражнения на разновысоких брусьях.	2	10-11	
22-23	Переворот в упор толчком двух ног (м). В упоре перемах правой (левой) вперед, назад (д). В упоре перемах правой (левой) вперед, назад (м). Махом одной и толчком другой переворот (д).	2	11-12	
24-26	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	3	12-13	
27-29	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок через козла ноги врозь (д). Прыжок через коня в ширину согнув ноги (ю).	3	14-15	
30	Лазание по канату. Техника опорных прыжков.	1	15	
31	Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения.	1	16	
	Лыжная подготовка	24 ч		
32	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1	16	
33-34	Одновременный одношажный, двухшажный ход.	2	17	
35-38	Передвижение на лыжах изученными лыжными ходами по 1,5 – 2 км.	4	17-18	

	Подъемы и спуски.			
39-40	Передвижение на лыжах по 2-3 км изученными ходами. Подъемы и спуски.	2	19	
41-43	Передвижение на лыжах по 2-3 км с использованием техники изученных ходов. Коньковый ход. Подъемы и спуски.	3	19-20	
44	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход. Лыжные гонки 1 км.	1	20	
45-48	Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой». Передвижение на лыжах до 2-3 км.	4	21	
49-52	Спуск в прямой и основной стойке. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Подъем в гору скользящим шагом.	4	22	
53	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход. Лыжные гонки на 3 км.	1	23	
54-55	Эстафеты на лыжах (этапы до 200м). Спуски в парах.	2	23	
	Волейбол		15 ч	
56	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Прием и передача мяча в парах.	1	24	
57-58	Прием и передача мяча. Тактические действия без мяча и с мячом.	2	24	
59-61	Передачи мяча сверху и прием снизу. Передачи мяча сверху через сетку. Технические действия без мяча и с мячом.	3	25	
62-64	Техника элементов волейбола. Обучение нижней прямой подаче мяча с 4-6 м от сетки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	3	26	
65-68	Подача мяча. Учебная игра. Технические действия без мяча и с мячом.	4	27-28	
69-70	Передачи и прием мяча. подача мяча. Учебная игра.	2	28	
	Русская лапта		5 ч	
71	Техника безопасности при занятиях русской лаптой. Основные правила и положения. Ловля и броски мяча.	1	29	
72-73	Тактические действия в нападении. подача мяча.	2	29	
74-75	Учебная игра. Броски мяча по движущейся цели.	2	30	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.			
	Легкая атлетика	10ч		
76	Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метаний.	1	30	
77-78	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Бег 60 м. Обучение прыжку в длину с разбега с 11-15 шагов.	2	31	
79-80	Бег 2000м. Прыжки в длину с места.	2	32	
81-82	Эстафеты с этапом до 40 м. Бег 6 минут. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д).	2	33	
83-85	Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Виды плавания.	3	34	
	Итого: 85 ч			

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Неделя	
			план	факт
	Легкая атлетика	12 ч		
1.	Инструктаж по охране труда. Низкий старт и стартовый разгон. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	1	1	
2-3	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 30 метров с высокого старта. Развитие скоростных способностей.	2	1	
4	Низкий старт. Прыжок в длину с места.	1	2	
5-6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Эстафетный бег.	2	2	
7	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и метания мяча на дальность.	1	3	
8-9	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжковые упражнения. Бег на 60 м. Упражнения на сопротивление в парах.	2	3	
10-11	Беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3*10 м.	2	4	
12	ОРУ в парах на сопротивление. Бег на 2000м.	1	4	
	Волейбол	15 ч		
13	Прием мяча снизу. Передачи сверху, нижняя прямая подача.	1	5	
14-15	Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача.	2	5	
16	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча в тройках через сетку.	1	6	
17-18	Прием мяча снизу после подачи.	2	6	
19-21	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Совершенствование технических действий с мячом. Поднимание туловища из положения лежа на спине	3	7	

	за 1 мин.			
22-24	Учебная игра в волейбол. Прием и передача мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	3	8	
25-27	Учебная игра в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи сверху, нижняя прямая подача. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д).	3	9	
	Гимнастика	21 ч		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении. Длинный кувырок вперед. Самостраховка и страховка.	1	10	
29	Равновесие на одной ноге, выпад вперед и кувырок в группировке. Стойка на голове и руках силой прогнувшись.	1	10	
30	«Мост» из положения стоя – встать, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега.	1	10	
31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1	11	
32	Лазанье по канату в два приема на скорость. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Акробатическая комбинация.	1	11	
33	Кувырок вперед с выпада – девочки, стойка на голове и руках силой – мальчики.	1	11	
34-35	ОРУ со скакалками. Лазанье по канату, «мост» из положения стоя – встать, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Акробатическая комбинация.	2	12	
36	Длинный кувырок вперед с места, кувырок назад в полушпагат.	1	12	
37	Размахивание и соскок назад. Переворот в упор из виса. Строевые упражнения.	1	13	

38	Упражнения на разновысоких брусках. Соскок в упор присев из виса на подколенках.	1	13	
39	Стойка прогнувшись на голове и руках, переход с «моста» на одно колено. Лазанье по канату.	1	13	
40-41	«Мост» из положения стоя. Строевые упражнения. Переворот в упор из виса.	2	14	
42	Вис согнувшись. Соскок в упор присев из виса на подколенках.	1	14	
43-44	Упражнения на перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через козла в длину – мальчики, через коня боком – девочки.	2	15	
45	Опорный прыжок через козла в длину – мальчики, через коня боком – девочки.	1	15	
46-47	Переворот в упор толчком двух ног. Гимнастическая комбинация на брусках.	2	16	
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1	16	
	Лыжная подготовка	24ч		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный и попеременный двушажные ходы.	1	17	
50-51	Работа рук при переходе с одного хода на другой. Одновременный и попеременный двушажные ходы.	2	17	
52	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход.	1	18	
53-54	Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление контр уклонов. Лыжные гонки на 1 км.	2	18	
55	Одновременный бесшажный ход. Преодоление дистанции 3 километра.	1	19	
56-57	Одновременный одношажный ход. Преодоление препятствий.	2	19	
58	Классические ходы. Спуск с горы в основной стойке; торможение «плугом» и «упором».	1	20	

59-60	Прохождение дистанции 3 км. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах. Торможение.	2	20	
61-63	Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью. Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	3	21	
64-66	Коньковый ход. Работа рук при передвижении коньковыми ходом. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.	3	22	
67-69	Переход с хода на ход. Передвижение изученными способами до 4000м. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.	3	23	
70	Лыжные гонки на 3 км.	1	24	
71	Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.	1	24	
72	Спуск с горы в основной стойке; торможение «плугом» и «упором». Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.	1	24	
	Волейбол	6 ч		
73-74	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. Передача мяча в парах. Совершенствование технических действий с мячом.	2	25	
75-76	Техника передач мяча в тройках сверху и снизу со сменой мест после передачи через сетку. Учебная игра.	2	25-26	
77-78	Совершенствование технических действий с мячом. Учебная игра.	2	26	
	Баскетбол	9 ч		
79-80	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	27	
81-82	Ловля и передача мяча. Техника защитных действий.	2	27-28	

83-85	Ведение мяча. Техника действий в нападении.	3	28-29	
86-87	Бросок мяча в движении. Учебная игра.	2	29	
	Легкая атлетика	15 ч		
88-89	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту. Эстафеты. Строевые упражнения.	2	30	
90-92	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Прыжок в высоту. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	3	30-31	
93-94	Строевые упражнения. Развитие скоростных способностей. Старт с опорой на одну руку.	2	31-32	
95-96	Низкий старт. Переход через планку в прыжках в высоту. Бег на 1000 метров.	2	32	
97-98	Финальное усилие. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2	33	
99-100	Развитие скоростной выносливости. Бег 2000 метров. Метание мяча на дальность с разбега. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д).	2	33-34	
101	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.	1	34	
102	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3*10 м. Способы плавания. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	34	
	Итого: 102 часа			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Паньшина Ирина Сергеевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022