

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки

Самарская область

ГБОУ СОШ с. Мусорка

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ с.Мусорка

Новичкова Г.И.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ

Новичкова Г.И.

Приказ № 66-од
от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **Физическая культура**

Класс **6-7**

Уровень общего образования **основная школа**

Срок реализации программы **2023 – 2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану всего 408 часа в год

Рабочая программа Разработана на основе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Заданевич. -М.: Просвещение, 2021г.) Учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Ляха-Москва, Просвещение, 2020.

Учебники: «Физическая культура» 5-9 классы, под редакцией М.Я. Виленского – М. «Просвещение», 2021г.

Рабочую программу составил учитель физической культуры:

Жукова Оксана Алексеевн

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа Разработана на основе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Заданевич. -М.: Просвещение, 2021г.) Учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Ляха-Москва, Просвещение, 2020 (в том числе и учащиеся с ОВЗ). Программа разработана в соответствии с требованиями к результату освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса. (в том числе и учащиеся с ОВЗ)

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6-9 классов направлена на достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, любовь и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народа России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. С учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
-
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и способностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
-
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий. Приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе являются двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье. Совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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 психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

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

- требований к результату освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- Концепция духовно-нравственного развития воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- применение программы основного общего образования; приказ Минобрнауки России от 30 августа 2010г. № 889. .

Регулятивные УУД: (в том числе и учащиеся с ОВЗ)

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД: (в том числе и учащиеся с ОВЗ)

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Коммуникативные УУД: (в том числе и учащиеся с ОВЗ)

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться с другом и т.д.)

Формы организации

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Профилактические и коррекционные упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекция и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

Содержание курса.

Знание 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 туристических 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, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и укрепления в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с освоением акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метания малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол игра по правилам.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Тематическое планирование 6 класс (3 раза в неделю)

Номер урока	Название раздела, темы урока	Количество часов
<i>Раздел 1. Легкая атлетика 20ч.</i>		
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
2	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	1
3	Развитие лёгкой атлетике в России.	1
4	Бег с ускорениями от 30 до 50 м.	1
5	Бег и ходьба. Фазы низкого старта.	1

6	Старт и стартовый разгон, 6-минутный бег.	1
7	Бег на результат 60м. Челночный бег.	1
8	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1
9	Бег на длинную дистанцию 1500м	1
10	Бег на результат 60м.	1
11	Прыжки и многоскоки.	1
12	Прыжки в длину с места.	1
13	Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние, на дальность.	1
14	Метание малого мяча 150гр.	1
15	Бег на выносливость 2000м.	1
16	Кросс до 15 мин	1
17	Эстафеты, старты из различных положений	1
18	Оздоровительный бег.	1
19	Круговая тренировка.	1
20	Мониторинг по лёгкой атлетике.	1
<i>Раздел 2. Спортивные игры 13ч. – волейбол</i>		
21	Техника безопасности на уроках волейбола. История развития игры в волейбол.	1
22	Основные правила и приёмы игры в волейбол.	1
23	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
24	Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1
25	Освоение техники подач и передач мяча	1
26	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1
27	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1
28	Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол.	1
29	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	1
30	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
31	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
32	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без	1

	изменения позиций игроков (6:0).	
33	Игра по правилам волейбола.	1
<i>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики 15ч.</i>		
34	Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения	1
35	Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической стенке.	1
36	Кувырок вперед-назад. Кувырок вперед в стойку на лопатки (м), назад в полушагат (д).	1
37	Освоение акробатических упражнений.	1
38	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения, стоя с помощью рук. (д). Разучить акробатическое соединение	1
39	Акробатические соединения из 3-4 элементов.	1
40	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне из изученных элементов.	1
41	Прыжок ноги врозь (козел в ширину), высота 100-110 см	1
42	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Перестроения в две шеренги.	1
43	Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине.	1
44	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря.	1
45	Круговая тренировка. Полоса препятствий.	1
46	Лазанье по канату, прыжки со скакалкой	1
47	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
48	Правила самоконтроля при занятиях гимнастикой.	1
<i>Раздел 4. Лыжная подготовка – 20 ч.</i>		
49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.	1
50	История развития зимнего вида спорта – лыжи.	1
51	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Стойка и поза лыжника.	1
52	Скольжение и отталкивание.	1
53	Одновременный бесшажный ход.	1
54	Одновременный двушажный ход.	1

55	Игры на лыжах.	1
56	Попеременный двушажный ход.	1
57	Торможение и поворот упором.	1
58	Торможение «плугом».	1
59	Игры на лыжах.	1
60	Подъем в гору скользящим шагом.	1
61	Подъемы «полуелочкой», «елочкой»	1
62	Повороты переступанием.	1
63	Преодоление бугров при спусках.	1
64	Прохождение дистанции до3,5 км (без учета времени).	1
65	Прохождение дистанции на время 2000м.	1
66	Подвижные игры и эстафеты.	1
67	Самостоятельные работы по лыжной подготовке.	1
68	Сдача контрольного бега на 2000м.	1
<i>Раздел 5. Спортивные игры 10ч. - баскетбол</i>		
69	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1
70	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1
71	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
72	Изучение техникой перемещений. Освоение ловли и передач мяча на месте и в движении.	1
73	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
74	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1
75	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
76	Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	1
77	Вырывание и выбивание мяча Тактика свободного нападения	1
78	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.	1
<i>Раздел 6. Спортивные игры 10ч. - футбол</i>		
79	Вводный инструктаж по т/безопасности игры в футбол. Стойка и перемещение футболиста.	1
80	История футбола. Основные правила игры в футбол.	1

81	Ведение мяча, отбор мяча. Удары по воротам	1
82	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	1
83	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	1
84	Удары по катящемуся мячу, остановка мяча.	1
85	Позиционные нападения без атаки изменения позиций игроков.	1
86	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	1
87	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Учебная игра в футбол.	1
88	Игра по упрощенным правилам игры в футбол.	1
<i>Раздел 7. Легкая атлетика 14ч.</i>		
89	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1
90	Повторение строевых упражнений.	1
91	Бег 30м на результат	1
92	Бег 60м со старта. Челночный бег.	1
93	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1
94	Бег на длинную дистанцию 1500м	1
95	Бег на результат 1500м.	1
96	Прыжки в длину с места	1
97	Метание малого мяча 150гр.	1
98	Бег на выносливость 2000м.	1
99	Челночный и эстафетный бег.	1
100	Кросс 15 мин.	1
101	Оздоровительный бег.	1
102	Сдача норм ГТО.	1

**Календарно – тематическое планирование
7 класс (3 раза в неделю)**

Номер урока	Название раздела, темы урока	Количество часов
<i>Раздел 1. Легкая атлетика 20ч.</i>		
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1

2	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	1
3	Развитие лёгкой атлетике в России.	1
4	Бег с ускорениями от 40 до 50 м.	1
5	Бег и ходьба. Фазы низкого старта.	1
6	Старт и стартовый разгон, 6-минутный бег.	1
7	Бег на результат 30м. Челночный бег.	1
8	Кросс 500м и 1000м.	1
9	Бег на длинную дистанцию 2000м	1
10	Бег на результат 60м., 100м.	1
11	Прыжки и многоскоки.	1
12	Прыжки в длину с места.	1
13	ОФП (подтягивание, отжимание, пресс, скакалка)	1
14	Метание малого мяча 150гр.	1
15	Бег на выносливость 2500м.	1
16	Кросс до 15 мин	1
17	Эстафеты, старты из различных положений	1
18	Оздоровительный бег.	1
19	Круговая тренировка.	1
20	Мониторинг по лёгкой атлетике.	1
<i>Раздел 2. Спортивные игры 13ч. – волейбол</i>		
21	Техника безопасности на уроках волейбола. История развития игры в волейбол.	1
22	Основные правила и приёмы игры в волейбол.	1
23	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
24	Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1
25	Освоение техники подач и передач мяча.	1
26	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1
27	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1
28	Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол.	1

29	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	1
30	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
31	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
32	Техника свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
33	Игра по правилам волейбола.	1
<i>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики 15ч.</i>		
34	Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения	1
35	Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической стенке.	1
36	Кувырок вперед-назад. Кувырок вперед в стойку на лопатки (м), назад в полушпагат (д).	1
37	Освоение акробатических упражнений.	1
38	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения, стоя с помощью рук. (д). Разучить акробатическое соединение	1
39	Акробатические соединения из 3-4 элементов.	1
40	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне из изученных элементов.	1
41	Прыжок ноги врозь (козел в ширину), высота 110-115 см	1
42	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Перестроения в две шеренги.	1
43	Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине.	1
44	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря.	1
45	Круговая тренировка. Полоса препятствий.	1
46	Лазанье по канату, прыжки со скакалкой	1
47	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
48	Правила самоконтроля при занятиях гимнастикой.	1
<i>Раздел 4. Лыжная подготовка – 20 ч.</i>		
49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.	1
50	История развития лыжного вида спорта в России.	
51	Температурный режим, одежда и обувь.	

52	Одновременный одношажный ход.	1
53	Попеременный двушажный ход.	1
54	Одновременный бесшажный ход.	1
55	Одновременный двушажный ход.	1
56	Повороты переступанием на месте, в движении.	1
57	Поворот на месте махом.	1
58	Подъем в гору скользящим шагом.	1
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
60	Торможение и поворот упором. Торможение «плугом».	1
61	Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке.	1
62	Игры на лыжах.	1
63	Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1
64	Катание с горки. Учёт техники торможения плугом.	1
65	Прохождение дистанции 1 км. с использованием ходов.	1
66	Пройти 3 км с переменной скоростью, использованием ходов.	1
67	Прохождение дистанции на выносливость до 4 км	1
68	Контрольные соревнования 2 км.	1
<i>Раздел 5. Спортивные игры 10ч. - баскетбол</i>		
69	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1
70	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1
71	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
72	Изучение техникой перемещений. Освоение ловли и передач мяча на месте и в движении.	1
73	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
74	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1
75	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
76	Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	1
77	Вырывание и выбивание мяча Тактика свободного нападения	1
78	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.	1

<i>Раздел 6. Спортивные игры 10ч. - футбол</i>		
79	Вводный инструктаж по т/безопасности игры в футбол. Стойка и перемещение футболиста.	1
80	История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
81	Ведение мяча, отбор мяча. Удары по воротам	1
82	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	1
83	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	1
84	Удары по катящемуся мячу, остановка мяча.	1
85	Позиционные нападения без атаки изменения позиций игроков.	1
86	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	1
87	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Учебная игра в футбол.	1
88	Игра по упрощенным правилам игры в футбол.	1
<i>Раздел 7. Легкая атлетика 14ч.</i>		
89	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1
90	Повторение строевых упражнений.	1
91	Бег 30м на результат	1
92	Бег 60м со старта. Челночный бег.	1
93	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1
94	Бег на результат 2000м.	1
95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
96	Прыжки в длину с места.	1
97	Метание малого мяча 150гр.	1
98	Бег на выносливость 3000м.	1
99	Кросс до 20 мин.	1
100	Оздоровительный бег.	1
101	Челночный и эстафетный бег.	1
102	Сдача норм ГТО.	1

**Тематическое планирование
8 класс (3 раза в неделю)**

Номер урока	Название раздела, темы урока	Количество часов
<i>Раздел 1. Легкая атлетика 20ч.</i>		
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
2	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	1
3	Развитие лёгкой атлетике в России.	1
4	Бег с ускорениями до 80 м.	1
5	Старт и стартовый разгон, 6-минутный бег.	1
6	Бег на результат 100м. Челночный бег	1
7	Бег на результат 60м.	1
8	Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 мин мальчики	1
9	Бег на 1500м девочки, 2000м мальчики.	1
10	Прыжки и многоскоки.	1
11	Прыжки в длину с места.	1
12	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
13	Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м девушки, юноши - до16 м	1
14	Метание мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега.	1
15	Бег на результат 2000м.	1
16	Кросс до 15 мин.	1
17	Эстафеты, старты из различных положений.	1
18	Оздоровительный бег.	1
19	Круговая тренировка.	1
20	Мониторинг по лёгкой атлетике.	1
<i>Раздел 2. Спортивные игры 13ч. – волейбол</i>		
21	Техника безопасности на уроках волейбола. История развития игры в волейбол.	1
22	Основные правила и приёмы игры в волейбол.	1
23	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
24	Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1

25	Освоение техники подач и передач мяча	1
26	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1
27	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1
28	Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол.	1
29	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	1
30	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
31	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
32	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
33	Игра по правилам волейбола.	1
<i>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики 15ч.</i>		
34	Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения	1
35	Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической стенке.	1
36	Кувырок вперед-назад. Кувырок вперед в стойку на лопатки (м), назад в полушпагат (д).	1
37	Освоение акробатических упражнений.	1
38	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения, стоя с помощью рук. (д). Разучить акробатическое соединение	1
39	Акробатические соединения из 5-6 элементов.	1
40	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне из изученных элементов.	1
41	Прыжок ноги врозь (козел в ширину), высота 115-120 см	1
42	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Перестроения в две шеренги.	1
43	Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине.	1
44	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря.	1
45	Круговая тренировка. Полоса препятствий.	1
46	Лазанье по канату, прыжки со скакалкой	1
47	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1

48	Правила самоконтроля при занятиях гимнастикой.	1
<i>Раздел 4. Лыжная подготовка – 20 ч.</i>		
49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.	1
50	История развития лыжного вида спорта в России.	
51	Температурный режим, одежда и обувь.	
52	Одновременный одношажный ход.	1
53	Попеременный двушажный ход.	1
54	Одновременный бесшажный ход.	1
55	Одновременный двушажный ход.	1
56	Повороты переступанием на месте, в движении.	1
57	Поворот на месте махом.	1
58	Подъем в гору скользящим шагом.	1
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
60	Торможение и поворот упором. Торможение «плугом».	1
61	Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке.	1
62	Игры на лыжах.	1
63	Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1
64	Катание с горки. Учёт техники торможения плугом.	1
65	Прохождение дистанции 2км. с использованием ходов.	1
66	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1
67	Прохождение дистанции на выносливость до 4,5 км	1
68	Контрольные соревнования: 2(км) – девочки, 3(км) – мальчики.	1
<i>Раздел 5. Спортивные игры 10ч. - баскетбол</i>		
69	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1
70	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1
71	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
72	Изучение техникой перемещений. Освоение ловли и передач мяча на месте и в движении.	1
73	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
74	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в	1

	движении.	
75	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
76	Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	1
77	Вырывание и выбивание мяча Тактика свободного нападения	1
78	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.	1
<i>Раздел 6. Спортивные игры 10ч. - футбол</i>		
79	Вводный инструктаж по т/безопасности игры в футбол. Стойка и перемещение футболиста.	1
80	История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
81	Ведение мяча, отбор мяча. Удары по воротам	1
82	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	1
83	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	1
84	Удары по катящемуся мячу, остановка мяча.	1
85	Позиционные нападения без атаки изменения позиций игроков.	1
86	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	1
87	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Учебная игра в футбол.	1
88	Игра по упрощенным правилам игры в футбол.	1
<i>Раздел 7. Легкая атлетика 14ч.</i>		
89	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1
90	Повторение строевых упражнений.	1
91	Бег 60м на результат	1
92	Бег 100м со старта. Челночный бег.	1
93	Бег на длинную дистанцию 2000м	1
94	Бег на результат 2000м.	1
95	Прыжки в длину с места.	1
96	Метание малого мяча 150гр.	1
97	Бег на выносливость 3000м.	1
98	Кросс до 20 мин.	1

99	Оздоровительный бег.	1
100	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
101	Круговая тренировка.	1
102	Сдача норм ГТО.	1

**Тематическое планирование
9 класс (3 раза в неделю)**

Номер урока	Название раздела, темы урока	Количество часов
<i>Раздел 1. Легкая атлетика 20ч.</i>		
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
2	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	1
3	Развитие лёгкой атлетике в России.	1
4	Бег с ускорениями до 80 м.	1
5	Старт и стартовый разгон, 6-минутный бег.	1
6	Бег на результат 100м. Челночный бег	1
7	Бег на средние дистанции 300м., 500м.	1
8	Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 мин мальчики	1
9	Бег на 2000м девочки, 3000м мальчики.	1
10	Прыжки и многоскоки.	1
11	Техника прыжка в длину с места.	1
12	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
13	Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м девушки, юноши - до16 м	1
14	Метание мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега.	1
15	Бег на результат 2000м.	1
16	Кросс до 20 мин.	1
17	Эстафета 4х100м.	1
18	Оздоровительный бег.	1
19	Круговая тренировка.	1
20	Мониторинг по лёгкой атлетике.	1

<i>Раздел 2. Спортивные игры 13ч. – волейбол</i>		
21	Техника безопасности на уроках волейбола. История развития игры в волейбол.	1
22	Основные правила и приёмы игры в волейбол.	1
23	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
24	Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1
25	Освоение техники подач и передач мяча	1
26	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1
27	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1
28	Нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
29	Нижняя прямая подача с расстояния 4-7 м от сетки. Блокирование нападающих ударов, страховка.	1
30	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
31	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
32	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
33	Игра по правилам волейбола.	1
<i>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики 15ч.</i>		
34	Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1
35	Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической стенке.	1
36	Кувырок вперёд-назад. Кувырок вперёд в стойку на лопатки (м), назад в полушпагат (д).	1
37	Освоение акробатических упражнений.	1
38	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения, стоя с помощью рук. (д). Разучить акробатическое соединение	1
39	Акробатические соединения из 5-6 элементов.	1
40	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне из изученных элементов.	1
41	Прыжок ноги врозь (козел в ширину), высота 120 см.	1
42	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Перестроения в две шеренги.	1

43	Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине.	1
44	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря.	1
45	Круговая тренировка. Полоса препятствий.	1
46	Лазанье по канату, прыжки со скакалкой.	1
47	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
48	Правила самоконтроля при занятиях гимнастикой.	1

Раздел 4. Лыжная подготовка – 20 ч.

49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.	1
50	История развития лыжного вида спорта в России.	
51	Температурный режим, одежда и обувь.	
52	Одновременный одношажный ход.	1
53	Попеременный двушажный ход.	1
54	Одновременный бесшажный ход.	1
55	Одновременный двушажный ход.	1
56	Повороты переступанием на месте, в движении.	1
57	Поворот на месте махом.	1
58	Подъем в гору скользящим шагом.	1
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
60	Торможение и поворот упором. Торможение «плугом».	1
61	Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке.	1
62	Бег на лыжах 1 км.	1
63	Техника конькобежного хода.	1
64	Техника конькобежного хода.	1
65	Прохождение дистанции 2км. с использованием ходов.	1
66	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1
67	Прохождение дистанции на выносливость до 5 км	1
68	Контрольные соревнования: 2(км) – девочки, 3(км) – мальчики.	1

Раздел 5. Спортивные игры 10ч. - баскетбол

69	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1
----	--	---

70	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
71	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
72	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1
73	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
74	Взаимодействие в нападении и в защите.	1
75	Бросок мяча в движении и штрафной бросок.	1
76	Тактика командной защиты и командного нападения.	1
77	Двусторонняя учебная игра.	1
78	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.	1
<i>Раздел 6. Спортивные игры 10ч. - футбол</i>		
79	Вводный инструктаж по т/безопасности игры в футбол. Стойка и перемещение футболиста.	1
80	История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
81	Ведение мяча, отбор мяча. Удары по воротам	1
82	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	1
83	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	1
84	Удары по катящемуся мячу, остановка мяча.	1
85	Позиционные нападения без атаки изменения позиций игроков.	1
86	Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	1
87	Учебная игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	1
88	Игра по упрощенным правилам игры в футбол. Игра мини-футбол.	1
<i>Раздел 7. Легкая атлетика 14ч.</i>		
89	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1
90	Повторение строевых упражнений.	1
91	Бег 60м на результат	1
92	Бег 100м со старта. Челночный бег.	1
93	Бег на средние дистанции 400м., 600м.	1
94	Бег на длинную дистанцию 2000м	1

95	Бег на результат 2000м.	1
96	Прыжки в длину с места.	1
97	Метание малого мяча 150гр.	1
98	Бег на выносливость 3000м.	1
99	Кросс до 20 мин.	1
100	Оздоровительный бег.	1
101	Круговая тренировка.	1
102	Сдача норм ГТО.	1