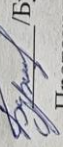


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижнеуслонская основная общеобразовательная школа»
Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

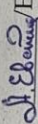
 /Бурдин И.С./

Протокол № 1 от

«31» августа 2022 г

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 /Евстифеева А.Ю./

« 31 » августа 2022г

Рабочая программа

по учебному предмету


«**Физическая культура**»

6-9 класс уровень: базовый

Учитель: Бурдин И.С.

«Утверждаю»

Директор школы

 /Никифоров С.П./

Приказ № 1

« 31 » августа 2022г



Рассмотрено
на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

2022-2023 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»:

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты 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 об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

в области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

в области трудовой культуры:

планирование режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; организация туристских пеших походов, подготовка снаряжения, организация и благоустройство места стоянок, соблюдение правила безопасности;

содержание в порядке спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

в области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, способность ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

в области коммуникативной культуры:

способность осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

оценка ситуации и оперативное принятие решения, способность находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

максимальное проявление физических способностей (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

-умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

-умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению **нормативов** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. **Приказа** Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен [Приказом](#) Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

(пп. 7 введен [Приказом](#) Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры*

(при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность

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

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		11
1	Вводный инструктаж по технике безопасности №10. Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	1
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	1
3	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	1
4	Бег на 1500 м. Высокий старт с опорой на одну руку.	1
5	Равномерный бег 800 метров.	1
6	Инструкция №10-3. Метание мяча 150 гр.	1
7	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов	1
8	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов	1
9	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов.	1
10	ГТО. Бег на 60 м с низкого старта	1
11	ГТО. Спринтерский бег.	1
Спортивные игры. Баскетбол		11
12	Теория. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1
13	Освоение ловли и передачи мяча	1
14	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2
15	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	1
16	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1
17	Броски мяча в корзину	1
18	Вырывание, выбивание мяча	1
19-21	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	3
Гимнастика с основами акробатики		11
22	Инструкция. Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках	1
23	Стойка на лопатках. Элементы релаксации	1
24	Два кувырка вперёд слитно	1
25	« Мост» из положения лёжа.	1
26	Лазание по канату. Комплекс дыхательной гимнастики.	1
27	Равновесие на правой/левой, полушпагат	1
28	Комбинации из изученных элементов	1
29	Ходьба по напольному гимнастическому бревну	1
30	Комплекс ОРУ со скакалкой	1
31	Комплекс ОРУ с мячом, ритмической гимнастики. Танцевальные движения	1
32	Комплекс ОРУ с обручем, гимнастики для глаз.	1
Спортивные игры. Волейбол		11
33	Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1

34	Комбинаций из основных элементов передвижений.	1
35	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	2
36	Обучение технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1
37	Верхняя передача мяча	1
38	Многократный приём мяча над собой	1
39	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	2
40	Верхний приём после перемещения вперёд	1
41	Нижний приём после перемещения вперёд	1
Лыжная подготовка		25
42	Инструкция по ТБ. Подбор инвентаря	1
43	Прохождение дистанции 2 км.	1
44	Попеременный одношажный ход	1
45	Спуск в средней стойке. Теория: способы закаливания.	1
46	Попеременный двухшажный ход	1
47	Повороты переступанием.	1
48	Прохождение дистанции 3 км.	1
49	Одновременный бесшажный ход.	1
50	ГТО. Прохождение дистанции 2 км	1
51	Подъём наискось «полуёлочкой»	1
52	Прохождение дистанции 4 км.	1
53	Спуск с пологого склона в средней стойке	1
54	Прохождение дистанции 3 км.	1
55	Подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	1
56	Прохождение дистанции 3-4 км.	1
57	Подъём «ёлочкой», торможение упором	1
58	Прохождение дистанции 4 км.	1
59	ГТО. Прохождение дистанции 2 км.	1
60-61	Эстафета 4*2 км. Поворот на месте махом через лыжу вперёд.	2
62-63	Элементы конькового хода	2
64-65	Прохождение дистанции 3 км.	2
66	Горнолыжный спуск. Поворот на месте махом через лыжу назад.	1
Спортивные игры. Волейбол		11
67	Верхняя, нижняя передача мяча	1
68-69	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам	2
70	Теория. Нижняя прямая подача мяча, приём подачи.	1
71	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
72	Тактика свободного нападения	1
73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1
74	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам	1
75	Игровое упражнение 1*1 через сетку	1
76	Игровое упражнение 2*2 через сетку	1
77	Учебная игра по упрощённым правилам	1
Спортивные игры. Баскетбол		10
78	Двусторонняя игра с использованием освоенных элементов.	1

79	Теория. Ведение с активным сопротивлением защитника	1
80	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника	1
81	Варианты бросков с активным сопротивлением защитника	1
82-83	Позиционное нападение (5*0) без изменения позиций игроков	2
84	Нападение быстрым прорывом (1*0).	1
85	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
86-87	Учебная игра по упрощённым правилам	2
Лёгкая атлетика		11
88	Инструктаж по ТБ. Бег 1000 м.	1
89	Бег с изменением направления и скорости.	1
90	Метание малых мячей из различных положений по неподвижной мишени.	1
91	Спортивная ходьба. Теория: основы туристской подготовки.	1
92	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
93	ГТО. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
94	Теория. Челночный бег 4*10 м.	1
95	ГТО. Метание мяча по движущейся мишени.	1
96	ГТО. Русская народная игра «Клёк».	1
97	Эстафетный бег	1
98	Кроссовый бег по пересечённой местности	1
Спортивные игры. Футбол		4
99	Варианты удара по мячу, варианты ведения мяча	1
100	Теория. Удар по воротам на точность, передача мяча Остановка катящегося мяча. Игра вратаря. Игра головой, использование корпуса, финты.	1
101-102	Учебная игра в футбол	2
103-105	Резервное время	3

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		14
1	Т. Б. на занятиях Л/а. Высокий старт, встречная эстафета	1
2	Высокий старт, финиширование, круговая эстафета.	1
3	Высокий старт, бег по дистанциям (20-40м.)	1
4	Высокий старт, бег с ускорением, финиширование	1
5	Бег на результат 60 метров. ГТО	1
6	Бег на результат 30 м. Низкий старт. ГТО	1
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	1
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	1
9	Прыжки в длину с разбега. Совершенствовать технику.	1
10	Прыжок в длину на результат.	1
11	Кросс до 15 минут. ОРУ на выносливость.	1
12	Бег 1500 метров. Правила соревнований в беге.	1
13	Бег 1500м. Без учёта времени. Спортивные игры.	1
14	Бег на 2000 метров на результат.	1
Спортивные игры. Волейбол		12
15	Стойка и передвижение игрока. Правила игры	1
16	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	2
17	Нижняя прямая подача.	1
18	Нападающий удар.	1
19	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
20	Комбинация из освоенных элементов.	2
21	Комбинация из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.	1
22	Нижняя прямая подача.	1
23	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
24	Игра упрощенным правилам.	1
Гимнастика с элементами акробатики		10
25	Строевые упражнения. Передвижение в висе.	1
26	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Упражнения с гим. палкой.	1
27	Строевые упражнения. Выполнение комбинаций.	1
28	Подтягивание в висе.	1
29	Оценка техники выполнения упражнений.	1
30	О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	1
31	Опорный прыжок	1
32	Прыжок ноги врозь, ОРУ на гимнастической скамейке.	1

33	Опорные прыжки, строевые упражнения.	1
34	Лазание по канату.	1
Элементы единоборств		6
35	Т. Б. на занятиях элементами единоборств. Стойки передвижения в стойке.	1
36	Захваты рук и туловища.	1
37	Освобождение от захвата.	1
38	Борьба за предмет. ОРУ в парах на силу.	1
39	Упражнения на овладение приемами страховки.	1
40	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
Гимнастика с основами акробатики		8
41	О Р У на силу. Инструктаж по Т. Б.	1
42	Строевой шаг, кувырок вперед.	1
43	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1
44	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя.	1
45	Мост из положения стоя. Лазание по канату в два приема.	1
46	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема.	1
47	Поднимание прямых ног в висе. ОРУ в парах.	1
48	ОРУ на гимнастической лестнице. Подтягивание.	1
Лыжная подготовка		28
49	Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении.	1
50	Попеременный двухшажный ход.	1
51	Одновременный одношажный ход.	1
52	Одновременный двухшажный ход.	1
53	Одновременный одношажный ход.	1
54	Одновременный бесшажный ход.	1
55	Повороты переступанием.	1
56	Прохождение дистанции 2 км.	1
57	Поворот на месте махом.	1
58	Подъем в гору скользящим шагом.	1
59	Подъем в гору скользящим шагом.	1
60	Коньковый ход.	1
61	Полуконьковый ход.	1
62	Одношажный коньковый ход.	1
63	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода. Подъём в гору.	1
64	Подъём в гору. Прохождение 4км.	1
65	Прохождение дистанции 4 км. Ускорен. 4 x 100 м.	1
66	Прохождение дистанции на время.	1
67	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
68	Поворот на месте махом.	1
69	Объезд препятствий при спуске с горы.	1
70	Спуски, подъёмы. Торможение, повороты.	1
71	Прохождение дистанции 4 км. на время.	1
72	Прохождение дистанции до 5 км.	1
73	Прохождение дистанции 4 км. с ускорением 4 x 300.	1
74	Совершенствование техники конькового хода.	1

75	Прохождение дистанции. Спуски, подъёмы.	1
76	Прохождение дистанции 3 км.	1
Спортивные игры. Баскетбол		8
77	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1
78	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
79	Ведение мяча на месте в средней и высокой стойке.	1
80	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
81	Ведение мяча и изменением направления.	2
82	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
83	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
Спортивные игры. Футбол		7
84	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд.	1
85	Перемещение, остановка, пас. Стойка игрока.	1
86	Удары по катящемуся мячу.	1
87	Ведение мяча по прямой с изменением направления	1
88	Удары по воротам на точность.	1
89	Комбинация из освоенных элементов.	1
90	Игра по упрощенным правилам.	1
Легкая атлетика		12
91	Высокий старт. Бег по дистанции.	1
92	Бег 60 метров с высокого старта. Эстафеты. Челночный бег. Сдача норм ГТО.	1
93	Кроссовый бег до 15 минут.	1
94	Высокий старт , финиширование. Бег 60 метров.	1
95	Бег на результат 60 метров. Эстафеты. Сдача норм ГТО.	1
96	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1
97	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Сдача норм ГТО.	1
98	Техника прыжка в длину. Метание мяча на дальность в указанную цель.	1
99	Бег 30, 60 метров с высокого старта. Встречная эстафета	1
100	Оценка техники прыжка в длину с разбега. Сдача норм ГТО.	1
101	Эстафетный бег 4*100	1
102	Бег 2000 метров	1
103-105	Резервное время	3

Тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		13
1	Т. Б. на занятиях Л/а. Низкий старт.	1
2	Низкий старт.	1
3	Низкий старт (30-40м.), бег по дистанциям.	1
4	Низкий старт, бег с ускорением, финиширование.	1
5	Низкий старт, бег по дистанции, круговая эстафета.	1
6	Бег на результат 60м. ГТО	1
7	Прыжок в длину с 11-13беговых шагов.	1
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча	1
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, отталкивание. Метание мяча	1
10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. ГТО	1
11	Кросс до 15 минут. ОРУ на выносливость.	1
12	Бег 1500 метров. Правила соревнований в беге. ГТО	1
13	Бег 1500м., (д)2000м.,(м), специальные беговые упражнения	1
Спортивные игры. Волейбол		8
14	Стойка и передвижение игрока. Правила игры.	1
15	Передача мяча над собой во встречных колоннах	2
16	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	1
17	Нижняя прямая подача.	1
18	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
19	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
20	Комбинация из освоенных элементов.	2
21	Оценка техники владения мячом, нападающий удар.	1
Гимнастика с элементами акробатики		10
22	Строевые упражнения. Подтягивание в висе	1
23	Подъем переворотом. Подтягивание в висе.	1
24	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Упражнения с гимнастической палкой	1
25	Подтягивание в висе. Комбинации ОРУ на гимнастической скамейке	1
26	Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической лестнице.	1
27	Подтягивание на результат. Техника выполнения подъема переворотом.	1
28	Опорный прыжок	1
29	ОРУ в движении и с предметами.	1
30	Опорный прыжок	1

31	ОРУ на мышцы плечевого пояса.	1
Элементы единоборств		9
32	Т. Б. на занятиях элементами единоборств. Стойки передвижения в стойке.	1
33	Захваты рук и туловища.	1
34	Освобождение от захвата.	1
35	Удар кулаком. Освобождение от захвата.	1
36	Защита от удара кулаком.	1
37	Борьба за предмет. ОРУ в парах на силу.	1
38	Упражнения на овладение приемами страховки.	1
39	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
40	Силовые упражнения. ОРУ в парах.	1
Гимнастика с элементами акробатики		8
41	О. Р. У. на силу. Инструктаж по Т. Б.	1
42	Строевой шаг, кувырок назад.	1
43	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м).	1
44	Мост и поворот в упор на одном колене.	1
45	Мост из положения стоя. Лазание по канату в два приема.	1
46	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1
47	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах.	1
48	О Р У на гимнастической лестнице. Подтягивание.	1
Лыжная подготовка		26
49	Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении.	1
50	Попеременный двухшажный ход.	1
51	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.	1
52	Одновременный двухшажный ход.	1
53	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.	1
54	Одновременный бесшажный ход.	1
55	Повороты переступанием.	1
56	Прохождение дистанции 2 км.	1
57	Поворот на месте махом.	1
58	Подъем в гору скользящим шагом.	1
59	Полуконьковый ход.	1
60	Коньковый ход.	1
61	Коньковый ход. Совершенствовать технику.	1
62	Коньковый ход.	1
63	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование техники конькового хода.	1
64	Подъем в гору .	1
65	Прохождение дистанции 4 км с ускорением 4 x 400 м.	1
66	Прохождение дистанции на время.	1
67	Преодоление бугров и впадин при спуске.	1
68	Поворот на месте махом.	1
69	Объезд препятствий при спуске с горы.	1
70	Спуски, подъёмы. Торможение, повороты.	1
71	Прохождение дистанции 4 км. на время.	1

72	Прохождение дистанции до 5 км.	1
73	Прохождение дистанции 4 км. с ускорением 4 x 300.	1
74	Совершенствование техники конькового хода.	1
Спортивные игры. Баскетбол		9
75	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
76	Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита.	1
77	Бросок мяча двумя руками от головы с места.	1
78	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1
79	Ведение мяча с сопротивлением.	2
80	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1
81	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
82	Быстрый прорыв. Сочетание приемов.	1
Спортивные игры. Футбол		8
83	Стойка игрока, перемещение в стойке.	1
84	Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	1
85	Выбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом.	1
86	Удары по катящемуся мячу.	1
87	Ведение мяча по прямой с изменением направления	1
88	Удары по воротам на точность.	1
89	Комбинация из освоенных элементов.	1
90	Игра по упрощенным правилам.	1
Легкая атлетика		12
91	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
92	Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета. Финиширование.	1
93	Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
94	Бег на результат 60 метров. Эстафеты. Сдача норм ГТО	1
95	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1
96	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Метание мяча на результат. ГТО	1
97	Бег 30, 60 метров с высокого старта. ГТО Встречная эстафета	1
98	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	1
99	Бег 1500 м (д), 2000 м (м). ГТО	1
100	Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 15 минут	1
101	Бег по пересеченной местности	1
102	Бег по пересеченной местности	1
103-105	Резервное время	3

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во Часов
Лёгкая атлетика		11
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт, бег на 30 м.	1
2	Низкий старт, бег на 70 – 80 м.	1
3	Бег на 2000 м. – (м) и на 1500 м. (д).	1
4	ГТО. Бег на 100 м на результат.	1
5	Равномерный бег 15 мин.	1
6	Инструкция. Метание мяча 150 гр.	1
7	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов	1
8	Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов	1
9	ГТО. Метание мяча 150 гр. На результат.	1
10	Бег на короткие дистанции.	1
11	ГТО. Бег на длинные дистанции.	1
Спортивные игры. Баскетбол		10
12	Инструкция по ТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
13	Ведение мяча с сопротивлением. Игра 2*2.	1
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении с активным сопротивлением.	1
15	Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1
16	Броски мяча в движении двумя руками от головы с активным сопротивлением.	1
17	Позиционное нападение и личная защита	1
18	Обводка защитника. Взаимодействие трёх игроков	1
19- 21	Двухсторонняя игра в баскетбол.	3
Гимнастика с основами акробатики		11
22	Инструкция. Строевые упражнения.	1
23	Развитие силовых способностей.	1
24	М - из упора присев силой стойка на голове и руках	1

25	М: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега	1
26	Лазание по канату. Круговая тренировка.	1
27	Стойка на голове и руках, кувырки вперёд и назад.	1
28	Составление комбинации из акробатических элементов	1
29	Составление комбинации из акробатических элементов	1
30	Комплекс ОРУ со скакалкой, бросок набивного мяча	1
31	Комплекс ОРУ с мячом, подтягивание на перекладине.	1
32	Комплекс ОРУ с обручем.	1
Элементы единоборств		9
33	Инструктаж по ТБ. Виды единоборств, правила поведения во время занятий. Стойки передвижения в стойке.	1
34	Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке.	1
35	Освобождение от захвата.	1
36	Удар кулаком. Освобождение от захвата.	1
37	Защита от удара кулаком.	1
38	Борьба за предмет. ОРУ в парах на силу.	1
39	Упражнения на овладение приемами страховки.	1
40	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
41	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
Лыжная подготовка		25
42	Инструкция по ТБ. Прохождение дистанции 3 км.	1
43	Попеременный четырёхшажный ход.	1
44	Повороты переступанием в движении.	1
45	Прохождение дистанции 5 км.	1
46	Коньковый ход. Теория: способы закаливания.	1
47	Прохождение дистанции 4 км.	1
48	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
49	Преодоление контруклона.	1
50	ГТО. Прохождение дистанции 3 км	1
51	Коньковый ход. Теория: приёмы самомассажа.	1
52	Прохождение дистанции 5 км.	1
53	Спуск с пологого склона в средней стойке	1
54	Прохождение дистанции 5 км.	1
55	Подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	1
56	Прохождение дистанции 5 км.	1
57	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
58	Прохождение дистанции 5 км.	1
59	ГТО. Прохождение дистанции 3 км.	1
60-	Эстафета 4*2 км. Варианты поворотов.	2

61		
62-63	Элементы конькового хода	2
64-65	Прохождение дистанции 5 км.	2
66	Горнолыжный спуск. Варианты торможения.	1
Спортивные игры. Волейбол		11
67	Приём мяча, отражённого сеткой.	1
68-69	Комбинации из освоенных элементов (приём – передача – удар)	2
70	Теория. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
71	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
72	Игровые задания на укороченной площадке.	1
73	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1
74	Учебная двусторонняя игра.	1
75	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
76	Круговая тренировка, эстафеты, подвижные игры.	1
77	Учебная двусторонняя игра.	1
Спортивные игры. Баскетбол		10
78	Вырывание и выбивание, перехват мяча.	1
79	Теория. Ведение с активным сопротивлением защитника	1
80	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника	1
81	Варианты бросков с активным сопротивлением защитника	1
82	Позиционное нападение (5*0) с изменением позиций игроков	1
83	Действия нападающего против нескольких защитников.	1
84	Позиционное нападение и личная защита	1
85	Нападение быстрым прорывом (3*2)	1
86	Варианты передач мяча.	1
87	Учебная игра по упрощённым правилам	1
Лёгкая атлетика		11
88	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Лапта».	1
89	Кроссовый бег 20 мин. Дыхательная гимнастика.	1
90	Спортивная ходьба. Бег на 60 м, 100 м.	1
91	Круговая тренировка, развитие выносливости.	1
92	Бег 2000 м. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1
93	Комплекс упражнений на развитие силы. Подтягивание на перекладине.	1
94	Челночный бег 4*10 м. Прыжок в длину с разбега.	1
95	ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1
96	ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1

97	Тактика эстафетного бега, преодоление полосы препятствий.	1
98	Бег на средние дистанции. Круговая тренировка.	1
Футбол		4
99	Технические приёмы и тактические действия.	1
100	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём, остановка.	1
101	Игра по правилам мини-футбола	1
102	Игра по упрощенным правилам	1
103-105	Резервное время	3