

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 города Конаково
Тверской области

«Согласовано»
Методический совет школы
Протокол № 1 31.08. 2016 г.

«Утверждаю»
Директор школы

Суркова Т.В.

Приказ № от

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура»

7-9 класс

Составитель: Поляница Н.В.
учитель физической культуры

2016-2017 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, на основе авторской программы для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха и А.А.Зданевича «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы М., «Просвещение», 2011 г., в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №2 г. Конаково.

Отличительные особенности рабочей учебной программы по сравнению с Примерной и авторской программами.

В данной рабочей программе изменено количество часов на изучение отдельных тем, то есть часы, предусмотренные программой на плавание и элементы единоборства в данном планировании переданы на углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры. А так же проведена структурная перестановка порядка изучения тем, данные изменения обоснованы особенностями климатических условий, имеющейся материальной базой и графиком проведения межрайонных соревнований.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, данная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

Укрепление здоровья; развитие основных физических качеств; освоение знаний о физической культуре и спорте; обучение навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями; освоение учащимися разнообразных спортивных и прикладных умений и навыков; формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; потребности в соблюдении норм здорового образа жизни и

требований, предъявляемых к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате освоения физической культуры ученик должен:

Знать/понимать

- строение и функции опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов;
- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения;
- роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям;
- основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие. Повышение учебно-трудовой активности и формирование личностнозначимых свойств и качеств;
- о физической культуре и её значении в формировании здорового образа жизни современного человека;
- о водных процедурах и купании в открытых водоёмах.

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Преподавание учебного предмета по физической культуре с использованием действующих учебников и учебно-методических комплексов представляет определенную трудность. Поскольку, учебников и учебно-методических комплексов, разработанных в соответствии с государственным стандартом образования по физической культуре еще нет, допускается использование любого учебника или учебного пособия по физической культуре, включенных в Федеральные перечни учебников, учебно-методических и методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях на 2004/2005 учебный год, утвержденных приказом Минобразования России от 15 января, 2004 года, №111.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета

«Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю в 7-9 классе.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Данная программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Планируемые результаты освоения отдельного предмета, курса

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Структура и содержание учебной программы. Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются цельными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с обще-развивающей направленностью).

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами Образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Завершается программа изложением *Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в Практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования

выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даю в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

Формы организации и планирование образовательного процесса. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т.е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т.е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения обще-развивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота - сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) - выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс

до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
– обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви. В зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч). Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, пережат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис, лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках (*мальчики*), упражнения в вися на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (33 ч). Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (12 ч). Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивные игры* (40 ч)**

БАСКЕТБОЛ. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

ВОЛЕЙБОЛ. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Мини-футбол. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок

назад, пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки, подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); 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 дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис, согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м – мальчики; 800 м - девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков - 1,5 м, для девочек - 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км – мальчики; 1,5 км - девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

БА С К Е Т Б О Л. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В О Л Е Й Б О Л. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Мини-футбол. Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол по правилам.

Подвижные игры. Техника и тактика игры в пионербол. Игра в пионербол.

8 класс

Знания о физической культуре

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

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения - близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (15 ч). Длинные кувырки вперед с разбега

(упражнение выполняется слитно по 3-4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастической скамье (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, сгибание рук, перехват в упор на 180 гр., сгибание ног, уголок, прыжок на две ноги (*юноши*).

Упражнения на перекладине: подъем в упор с прыжка, вис вниз головой, вис на руках, переворот на 180 гр., переворот на 180 гр., уголок, уголок, согнув ноги, прыжок толчком двумя ногами (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (30 ч). Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, 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.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (12 ч). Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (27 ч)

БАСКЕТБОЛ. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

ВОЛЕЙБОЛ. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, пережат назад в стойку на лопатках, пережат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из вися стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в 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.

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных обще-развивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ВОЛЕЙБОЛ. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (8 ч.) Технические приемы переправ через условные препятствия. Ориентирование на местности.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Подвижные игры. Техника и тактика игры в пионербол. Игра в пионербол.

Преподавание учебного предмета по физической культуре с использованием действующих учебников и учебно-методических комплексов представляет определенную трудность.

Поскольку, учебников и учебно-методических комплексов, разработанных в соответствии с государственным стандартом образования по физической культуре еще нет, допускается использование любого учебника или учебного пособия по физической культуре, включенных в Федеральные перечни учебников, учебно-методических и методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях на 2004/2005 учебный год, утвержденных приказом Минобразования России от 15 января, 2004 года, №111.

9 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т.

п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащегося).

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики (15 ч). Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис, стоя сзади согнувшись, толчком ног вис, согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (30ч). Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м - *девушки* и 2000 м - *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* - 3 км, *девушки* - 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (12 ч). Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (27 ч)

БАСКЕТБОЛ. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, Не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

ВОЛЕЙБОЛ. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от

нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2-3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км - *девушки* и 5 км - *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

БАСКЕТБОЛ. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ВОЛЕЙБОЛ. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (8 ч.) Технические приемы переправ через условные препятствия. Ориентирование на местности.

Подвижные игры. Техника и тактика игры в пионербол. Игра в пионербол.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

7 класс

№ П/П	ТЕМА РАЗДЕЛА, УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	ДАТА ПО ФАКТУ
1	Вводный урок. История и базовые понятия физической культуры.	1		
2	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег 30 м.	1		
3	Низкий старт. Бег 60 м.	1		
4	Бег 100 м.	1		
5	Бег 400 м.	1		
6	Бег 500 м.	1		
7	Бег 1000 м.	1		

8	Прыжок в длину	1		
9	Прыжок в длину	1		
10	Подвижные игры (пионербол). Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами.	1		
11	Подача мяча	1		
12	Ловля мяча	1		
13	Игра по правилам	1		
14	Легкая атлетика. Бег 2000 м. Инструктаж по ТБ.	1		
15	Метание мяча 150 гр.	1		
16	Метание мяча 150 гр.	1		
17	Челночный бег 4x9 м.	1		
18	Челночный бег 4x9 м.	1		
19	Прыжок в длину с места	1		
20	Прыжок в длину с места	1		
21	Прыжок в высоту	1		
22	Прыжок в высоту	1		
23	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Бросок мяча в корзину двумя руками	1		
24	Бросок мяча в корзину двумя руками	1		
25	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		
26	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		
27	Высокое и низкое ведение мяча	1		
28	Высокое и низкое ведение мяча	1		
29	Бросковые эстафеты с элементами ведения мяча	1		
30	Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча	1		
31	Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча	1		
32	Действия игроков при вбрасывании мяча судьей, с лицевой линии игрока команды и соперником	1		
33	Действия игроков при вбрасывании мяча судьей, с лицевой линии игрока команды и соперником	1		
34	Игра в баскетбол по правилам	1		
35	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1		
36	Строевые упражнения. Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1		
37	Лазание по канату	1		
38	Прыжки через скакалку	1		
39	Опорные прыжки	1		
40	Опорные прыжки	1		
41	Акробатические комбинации	1		
42	Акробатические комбинации	1		

43	Акробатические комбинации	1		
44	Подтягивание в висе	1		
45	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		
46	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	1		
47	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный ход	1		
48	Одновременный двухшажный ход	1		
49	Прохождение дистанции 2 км.	1		
50	Подъем «лесенкой» и «полуелочкой»	1		
51	Подъем «лесенкой» и «полуелочкой»	1		
52	Повороты «упором», торможение «упором» и «плугом»	1		
53	Повороты «упором», торможение «упором» и «плугом»	1		
54	Спуски со склонов. Преодоление небольших трамплинов	1		
55	Спуски со склонов. Преодоление небольших трамплинов	1		
56	Эстафетный бег	1		
57	Прохождение дистанции 1 км.	1		
58	Эстафеты	1		
59	Мини – футбол. Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игры	1		
60	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие и высокие). Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		
61	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие и высокие). Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		
62	Удар с разбега по неподвижному мячу, катящемуся и после отскока.	1		
63	Ведение мяча (по прямой, по кругу, между стоек).	1		
64	Ведение мяча (по прямой, по кругу, между стоек).	1		
65	Действия в нападении и в защите после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	1		
66	Действия в нападении и в защите после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	1		
67	Игра в мини – футбол по правилам.	1		
68	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху.	1		
69	Передача мяча снизу.	1		
70	Подача мяча.	1		
71	Подача мяча.	1		
72	Нападающий удар	1		

73	Нападающий удар	1		
74	Блокирование нападающего удара	1		
75	Блокирование нападающего удара	1		
76	Игра в волейбол по правилам	1		
77	Игра в волейбол по правилам	1		
78	Игра в волейбол по правилам	1		
79	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места	1		
80	Прыжок в длину с места	1		
81	Прыжок в высоту	1		
82	Прыжок в высоту	1		
83	Метание мяча 150 гр.	1		
84	Метание мяча 150 гр.	1		
85	Челночный бег 4х9 м.	1		
86	Челночный бег 4х9 м.	1		
87	Высокий старт. Бег 30 м.	1		
88	Низкий старт. Бег 60 м.	1		
89	Бег 100 м.	1		
90	Бег 500 м.	1		
91	Бег 1000 м.	1		
92	Прыжок в длину	1		
93	Прыжок в длину	1		
94	Бег 2000 м.	1		
95	Подвижные игры (пионербол). Инструктаж по ТБ. Подача и ловля мяча	1		
96	Игра в пионербол по правилам	1		
97	Игра в пионербол по правилам	1		
98	Заключительный урок. Физическая культура человека.	1		
99	Резерв	1		
100	Резерв	1		
101	Резерв	1		
102	Резерв	1		

8 класс

№ П/П	ТЕМА РАЗДЕЛА, УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ		ДАТА ПО ФАКТУ	
			8 а	8 б	8 а	8 б
1	Вводный урок. Способы контроля за развитием свойств организма.	1				
2	Выявление уровня физической подготовленности	1				
3	Выявление уровня физической подготовленности	1				
4	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег (30 м.)	1				
5	Спринтерский бег (60 м.)	1				
6	Спринтерский бег (100 м.)	1				

7	Бег на средние дистанции (1000 м)	1				
8	Бег на средние дистанции (1000 м)	1				
9	Прыжок в длину	1				
10	Прыжок в длину	1				
11	Метание мяча в цель и на расстояние	1				
12	Метание мяча в цель и на расстояние	1				
13	Кроссовый бег (до 20 мин)	1				
14	Кроссовый бег (2000м, 1500м)	1				
15	Кроссовый бег (3000м)	1				
16	Челночный бег	1				
17	Челночный бег	1				
18	Прыжок в высоту	1				
19	Прыжок в высоту	1				
20	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Бросок мяча в корзину в прыжке	1				
21	Бросок мяча в корзину в прыжке	1				
22	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника	1				
23	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника	1				
24	Позиционное нападение и личная защита на одну корзину (2:2)	1				
25	Позиционное нападение и личная защита на одну корзину (3:3)	1				
26	Позиционное нападение и личная защита на одну корзину (4:4)	1				
27	Позиционное нападение и личная защита на одну корзину (5:5)	1				
28	Быстрый прорыв (3:2)	1				
29	Взаимодействие в нападении и защите через «заслон»	1				
30	Игра в баскетбол по правилам	1				
31	Игра в баскетбол по правилам	1				
32	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1				
33	Строевые упражнения. Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1				
34	Общеразвивающие упражнения с предметами	1				
35	Лазание по канату	1				
36	Опорные прыжки	1				
37	Опорные прыжки	1				
38	Прыжки через скакалку	1				
39	Прыжки через скакалку	1				
40	Акробатические комбинации	1				
41	Акробатические комбинации	1				
42	Акробатические комбинации	1				
43	Броски набивного мяча. Подтягивание в висе	1				
44	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				

	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа					
45	Упражнения на развитие гибкости	1				
46	Упражнения на гимнастической стенке	1				
47	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	1				
48	Одновременный одношажный ход	1				
49	Прохождение дистанции 2 км.	1				
50	Коньковый ход	1				
51	Коньковый ход	1				
52	Коньковый ход	1				
53	Прохождение дистанции 3 км.	1				
54	Повороты и торможения «плугом»	1				
55	Повороты и торможения «плугом»	1				
56	Прохождение дистанции 5 км.	1				
57	Гонки	1				
58	Биатлон	1				
59	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Передача мяча над собой	1				
60	Передача мяча над собой	1				
61	Подача мяча.	1				
62	Подача мяча.	1				
63	Прием подачи	1				
64	Прием подачи	1				
65	Нападающий удар	1				
66	Нападающий удар	1				
67	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1				
68	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1				
69	Позиционное нападение с изменением позиций	1				
70	Позиционное нападение с изменением позиций	1				
71	Игра в волейбол по правилам	1				
72	Игра в волейбол по правилам	1				
73	Игра в волейбол по правилам	1				
74	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту	1				
75	Прыжок в высоту	1				
76	Челночный бег	1				
77	Челночный бег	1				
78	Метание мяча в цель и на расстояние	1				
79	Метание мяча в цель и на расстояние	1				
80	Спринтерский бег (30 м.)					
81	Спринтерский бег (60 м.)	1				
82	Спринтерский бег (100 м.)	1				
83	Бег на средние дистанции (1000 м)	1				
84	Бег на средние дистанции (1000 м)	1				
85	Прыжок в длину	1				
86	Прыжок в длину	1				

87	Кроссовый бег (2000м, 1500м)	1				
88	Спортивный туризм. Инструктаж по ТБ. Вязание основных узлов	1				
89	Вязание основных узлов. Переправа с укладкой бревна, на ведением и снятием перил	1				
90	Вязание основных узлов. Переправа с укладкой бревна, на ведением и снятием перил	1				
91	Спортивный спуск и подъем с наведением и снятием перил	1				
92	Навесная переправа: организация полиспастом, прохождение, снятие.					
93	Навесная переправа: организация полиспастом, прохождение, снятие.	1				
94	Спортивное ориентирование	1				
95	Спортивное ориентирование	1				
96	Выявление уровня физической подготовленности	1				
97	Выявление уровня физической подготовленности	1				
98	Заключительный урок. Организация самостоятельных занятий.	1				
99	Резерв	1				
100	Резерв	1				
101	Резерв	1				
102	Резерв	1				

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**
9 класс

№ П/П	ТЕМА РАЗДЕЛА, УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ		ДАТА ПО ФАКТУ	
			9 а	9 б	9 а	9 б
1	Вводный урок. Возрастные особенности организма.	1				
2	Выявление уровня физической подготовленности	1				
3	Выявление уровня физической подготовленности	1				
4	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1				
5	Спринтерский бег (60 м.)	1				
6	Спринтерский бег (100 м.)	1				
7	Бег на средние дистанции (1000 м, 500 м)	1				
8	Бег на средние дистанции (1000 м, 500 м)	1				
9	Прыжок в длину	1				

10	Прыжок в длину	1				
11	Метание мяча в цель и на расстояние	1				
12	Метание мяча в цель и на расстояние	1				
13	Кроссовый бег (до 20 мин)	1				
14	Кроссовый бег (2000м, 1500м)	1				
15	Кроссовый бег (3000м)	1				
16	Челночный бег	1				
17	Челночный бег	1				
18	Прыжок в высоту	1				
19	Прыжок в высоту	1				
20	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Бросок мяча в корзину в прыжке	1				
21	Бросок мяча в корзину в прыжке	1				
22	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника	1				
23	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника	1				
24	Позиционное нападение и личная защита на одну корзину (2:2)	1				
25	Позиционное нападение и личная защита на одну корзину (3:3)	1				
26	Позиционное нападение и личная защита на одну корзину (4:4)	1				
27	Позиционное нападение и личная защита на одну корзину (5:5)	1				
28	Быстрый прорыв	1				
29	Взаимодействие трех игроков («отдай мяч и выйди»)	1				
30	Игра в баскетбол по правилам	1				
31	Игра в баскетбол по правилам	1				
32	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1				
33	Строевые упражнения. Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1				
34	Общеразвивающие упражнения с предметами	1				
35	Лазание по канату	1				
36	Опорные прыжки	1				
37	Опорные прыжки	1				
38	Прыжки через скакалку	1				
39	Прыжки через скакалку	1				
40	Акробатические комбинации	1				
41	Акробатические комбинации	1				
42	Акробатические комбинации	1				
43	Броски набивного мяча. Подтягивание в висе	1				
44	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	1				
45	Упражнения на развитие гибкости	1				
46	Упражнения на гимнастической стенке	1				

47	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Попеременный четырехшажный ход	1				
48	Попеременный четырехшажный ход	1				
49	Прохождение дистанции 2 км.	1				
50	Переход с попеременных ходов на одновременные	1				
51	Переход с попеременных ходов на одновременные	1				
52	Прохождение дистанции 3 км.	1				
53	Преодоление контруклона	1				
54	Прохождение дистанции 5 км.	1				
55	Эстафеты с препятствиями	1				
56	Эстафеты с препятствиями	1				
57	Биатлон	1				
58	Биатлон	1				
59	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Передача мяча у сетки и стоя спиной к цели	1				
60	Передача мяча у сетки и стоя спиной к цели	1				
61	Подача мяча в заданную часть площадки	1				
62	Подача мяча в заданную часть площадки	1				
63	Прием мяча, отраженного сеткой	1				
64	Прием подачи, отраженного сеткой	1				
65	Нападающий удар	1				
66	Нападающий удар	1				
67	Игра в нападении в зоне 3	1				
68	Игра в нападении в зоне 3	1				
69	Игра в защите	1				
70	Игра в защите	1				
71	Комбинации из передач мяча	1				
72	Игра в волейбол по правилам	1				
73	Игра в волейбол по правилам	1				
74	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту	1				
75	Прыжок в высоту	1				
76	Челночный бег	1				
77	Челночный бег	1				
78	Метание мяча в цель и на расстояние	1				
79	Метание мяча в цель и на расстояние	1				
80	Спринтерский бег (30 м.)	1				
81	Спринтерский бег (60 м.)	1				
82	Спринтерский бег (100 м.)	1				
83	Бег на средние дистанции (1000 м, 500 м)	1				
84	Бег на средние дистанции (1000 м, 500 м)	1				
85	Прыжок в длину	1				
86	Прыжок в длину	1				
87	Кроссовый бег (2000м, 1500м)	1				
88	Спортивный туризм. Инструктаж по ТБ. Вязание основных узлов	1				
89	Вязание основных узлов. Переправа с укладкой бревна, наведением и снятием	1				

	перил					
90	Вязание основных узлов. Переправа с укладкой бревна, наведением и снятием перил	1				
91	Спортивный спуск и подъем с наведением и снятием перил	1				
92	Навесная переправа: организация полиспастом, прохождение, снятие.	1				
93	Навесная переправа: организация полиспастом, прохождение, снятие.	1				
94	Спортивное ориентирование	1				
95	Спортивное ориентирование	1				
96	Выявление уровня физической подготовленности	1				
97	Выявление уровня физической подготовленности	1				
98	Заключительный урок. Олимпийское движение и отечественный спорт.	1				
99	Резерв	1				
100	Резерв	1				
101	Резерв	1				
102	Резерв	1				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва «Просвещение», 2011

2. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение», 2015.

3. Методические рекомендации по судейству и подготовке этапов дистанции соревнования по Туристскому многоборью. Устиновский Н.Н. Екатеринбург, 2002 г.