

**Русинов
Павел
Юрьевич**

Подписан: Русинов Павел
Юрьевич
DN: O="МБОУ "Поташкинская
СОШ", CN=Русинов Павел
Юрьевич, E=rotascha1@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ
Местоположение: место
подписания
Дата: 2021.10.11 17:01:58+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Поташкинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель руководителя по УВР МБОУ
«Поташкинская СОШ» 
Злобина Ф.Р.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «Поташкинская
СОШ» 
Русинов П.Ю.
Приказ № 118-од от 21.08.2021г.



**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
5-9 класс**

Исполнитель: Русинов В.Я.,
учитель физической культуры,
б/к

с. Поташка
2021 г.

Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы по физической культуре

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.

Содержание учебного предмета по физической культуре

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

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 деятельность

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:¹ 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 акробатик, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием,

передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики:** с набивным и

большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота-115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости,

способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 классов
(14 лет).**

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5,8 и выше	5,5 – 5,1	4,7 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,4	4,9 и ниже
Координационные	Челночный бег 3x10м, (сек.)	9,0 и выше	8,7 – 8,3	8,0 и ниже	9,9 и выше	9,4 – 9,0	8,6 и ниже
Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места, (см)	160 и ниже	180 - 195	210 и выше	145 и ниже	160 - 180	200 и выше
Выносливость	6 – минут. бег, (м)	1050 и менее	1200 – 1300	1450 и выше	850 и ниже	1000 - 1150	1250 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, (см)	3 и ниже	7 - 9	11 и выше	7 и ниже	12 - 14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальч.),	2	6 - 7	9 и выше			
	на низкой (двочк.)				5 и ниже	13 - 15	17 и выше

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Тема урока	Кол-во Часов
Лёгкая атлетика (14 часов)		
1.	ТБ на уроках физической культуры. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.	1
2.	История физической культуры. Возникновение Олимпийского движение в России. Обучение бегу на короткие дистанции.	1
3.	Личная гигиена на уроках физкультуры. Обучение технике выполнение беговых упражнений. Обучение бегу на короткие ддистанции.	1
4.	Обучение технике выполнение беговых упражнений. Обучение бегу на короткие ддистанции. (Сдача контрольных нормативов)	1
5.	Обучение технике выполнение беговых упражнений. Обучение бегу на длинные дистанции	1
6.	Обучение технике выполнение беговых упражнений. Обучение бегу на длинные дистанции. (Сдача контрольных нормативов)	1
7.	Обучение технике выполнение беговых упражнений. Обучение бегу на длинные дистанции.	1
8.	Обучение технике выполнений прыжковых упражнений. Обучение прыжка в длину с места. (Сдача контрольных нормативов)	1
9.	Обучение технике выполнений прыжковых упражнений. Обучение прыжка в в высоту способом перешагивания.	1
10.	Обучение технике выполнений прыжковых упражнений. Обучение прыжка в в высоту способом перешагивания с разбега.	1
11.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1
12.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1
13.	Овладение техникой метания малого мяча в цель. (Сдача контрольных нормативов)	1
14.	Овладение техникой метания малого мяча в цель.	1
Гимнастика (21 час)		
15.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению	1

Номер урока	Тема урока	Кол-во Часов
	гимнастики и Самбо.	
16.	Освоение строевых упражнений. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	1
17.	Освоение строевых упражнений. Специально-подготовительные упражнения Самбо Приёмы самостраховки.(Сдача контрольных нормативов)	1
18.	Висы. Строевые упражнения. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.)	1
19.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1
20.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов в движении. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1
21.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами на месте. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. (Сдача контрольных нормативов)	1
22.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами в движении Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках.	1
23.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.	1
24.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков.	1
25.	Освоение опорных прыжков. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.	1
26.	Освоение опорных прыжков. Для зацепов.Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). (Сдача контрольных нормативов)	1
27.	Освоение акробатических упражнений.Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация	1

Номер урока	Тема урока	Кол-во Часов
	подхвата с манекеном (стулом).	
28.	Освоение акробатических упражнений. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1
29.	Упражнения на гимнастических брусьях. ерез спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы -поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1
30.	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастических брусьях. Техническая подготовка Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1
31.	Упражнения на гимнастических брусьях. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1
32.	Упражнения на гимнастических брусьях. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1
33.	Планирование занятий физической культурой. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри.	1
34.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	1
35.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.	1
Баскетбол (15 часов)		
36.	ТБ на уроках физической культуры. История баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
37.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
38.	Освоение ловли и передачи мяча.	1

Номер урока	Тема урока	Кол-во Часов
39.	Освоение ловли и передачи мяча.	1
40.	Освоение техники ведения мяча.	1
41.	Освоение техники ведения мяча.	1
42.	Овладение техникой бросков мяча	1
43.	Овладение техникой бросков мяча. (Сдача контрольных нормативов)	1
44.	Овладение индивидуальной техники защиты.	1
45.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
46.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
47.	Освоение тактики игры	1
48.	Освоение тактики игры	1
49.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
50.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
Лыжная подготовка. (16 час)		
51.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Виды лыжных соревнований. История лыжных гонок.	1
52.	Передвижения на лыжах. Освоение лыжных ходов.	1
53.	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход	1
54.	Передвижения на лыжах. Попеременно- двушажный ход	1
55.	Передвижения на лыжах. Коньковый ход.	1
56.	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	1
57.	Передвижения на лыжах. Игра «Гонка с выбыванием»	1
58.	Передвижения на лыжах. Торможение и поворот плугом	1
59.	Передвижения на лыжах. Преодоление подъёмов	1
60.	Передвижения на лыжах. Игра «Как по часам»	1
61.	Передвижения на лыжах. Игра «Биатлон»	1
62.	Передвижения на лыжах. Торможение и поворот плугом	1
63.	Передвижения на лыжах. (Сдача контрольных нормативов)	1

Номер урока	Тема урока	Кол-во Часов
64.	Передвижения на лыжах. Игра «Гонка с выбыванием»	1
65.	Передвижения на лыжах. Соревнования	1
66.	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1
Волейбол (18 часов)		
67.	ТБ на уроках волейбольной подготовки. История волейбола.	1
68.	Овладение техникой передвижений.	1
69.	Овладение техникой остановок, поворотов и стоек.	
70.	Овладение техникой передвижений, остановок и стоек.	1
71.	Овладение техникой приёма и передачи мяча. (Сдача контрольных нормативов)	1
72.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки)	1
73.	Приём нижней прямой подачи	1
74.	Волейбол. Приём нижней прямой подачи. (Сдача контрольных нормативов)	1
75.	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
76.	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
77.	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. (Сдача контрольных нормативов)	1
78.	Волейбол. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром	1
79.	Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	1
80.	Адаптивная физическая культура	1
81.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1
82.	Освоение техники прямого нападающего удара	1
83.	Освоение техники прямого нападающего удара	1
84.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. (Сдача контрольных нормативов)	1
Лёгкая атлетика. (12 часов)		
85.	ТБ на занятиях лёгкой атлетики. История лёгкой атлетики.	1
86.	Освоение беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции.	1
87.	Освоение беговых упражнений. Техника бега на средние дистанции.	1

Номер урока	Тема урока	Кол-во Часов
88.	Закрепление беговых упражнений. Техника бега на длинные дистанции.	1
89.	Освоение техники прыжка в длину с места.	1
90.	Закрепление техники прыжка в длину с места. (Сдача контрольных нормативов)	1
91.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «перешагивания»	1
92.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «перешагивания»	1
93.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	1
94.	Освоение техники метание малого мяча в цель.	1
95.	Освоение техники метание малого мяча на дальность.	1
96.	Сдача контрольных нормативов.	1
Футбол. (5 часов)		
97.	История футбола. Удары по мячу. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
98.	Футбол. Вбрасывание мяча	1
99.	Футбол. Нападение, защита	1
100.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1
101.	Организация досуга средствами физической культуры	1
Плавание. (4 часа)		
102.	История плавания.	1
103.	Гигиенические требования и техника безопасности.	1
104.	История водных видов спорта. Способы плавания.	1
105.	Упражнения по технике плавания и развития двигательных способностей.	1

Основы знаний по физической культуре

п/ №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,83
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,84
4.	Двигательный режим	11,22,56,80
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	13,23,57,81
6.	Режим дня школьника	24,58,85
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	14,25,59,86
9.	Основные причины травматизма	15,26,60,87
10.	Личная гигиена	4,27,71,100
11.	Реакция организма на различные физические нагрузки	5,32,61,88
12.	Значение ЗОЖ для здоровья человека	6,92,101
13.	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы	7,93,102
14.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие	33,43,51,70
15.	школьника	8,,44,62,89
16.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП	16,,45,63,90
17.	Основные формы занятий физической культурой	50,64,72
18.	Самостроховка при выполнении упражнений	52,65,73
19.	Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости	17,36,46,74,
20.	Поведение в экстремальных ситуациях	18,37,47,76,
21.	Элементы самомассажа, массажа	53,66,77
22.	Основы психомышечной тренировки	19,38,68,78,
23.	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	30,39,69,97
24.	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	31,40,98
25.	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн	9,41,82,99
26.	Признаки различной степени утомления	67,75
27.	Звезды советского и российского спорта	3,34
28.	Первая помощь при травмах	2,35
	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)	

Домашнее задание по физической культуре

№ п/п	Виды домашнего задания	Источники
1.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и	§1
2.	физическую подготовленность	§2
3.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	§3
4.		§4
5.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем	§5
6.	организма	§6
7.	Психические процессы в обучении двигательным действиям	§7
8.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	§8
9.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	§9
10.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	§10
11.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ошибках	§11
12.	Совершенствование физических способностей	§12
13.	История возникновения и формирования физической культуры	§13
14.	Физическая культура и олимпийское движение в России	§14
15.	Олимпиады современности: странички истории	§15
16.	Баскетбол	§16
17.	Гандбол	§17
18.	Футбол	§18
19.	Волейбол	§19
20.	Гимнастика	§20
21.	Легкая атлетика	§21
22.	Лыжная подготовка	§22
23.	Элементы единоборств	§23
24.	Плавание	§24
25.	Утренняя гимнастика	§25
26.	Выбирайте виды спорта	§26
27.	Тренировку начинаем с разминки	§27
28.	Повышайте физическую подготовленность	§28
29.	Коньки	§29
30.	Хоккей	§30
31.	Бадминтон	§31
32.	Скейтборд	§32
	Атлетическая гимнастика	
	После тренировки	
	Ваш домашний стадион	