

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Городского округа Тольятти
«Гимназия «35»

ПРИНЯТ

педагогическим советом

МБУ «Гимназия № 35»

Протокол № 1

«30» 08 2021г.

УТВЕРЖДЕН

Директор МБУ «Гимназия № 35»

Л.М. Сураева

м.п.

Приказ № 141 от 01.09 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(базовый уровень)

Классы: 5-9

Тольятти
2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 5-9 КЛАССЫ

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», 5-9 классы составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МБУ «Гимназия №35» и с учетом авторской рабочей программы В. И. Ляха «Физическая культура». 5-9 классы. М.: Просвещение, 2019 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 5-9 КЛАССЫ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5-9 КЛАССЫ

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжко-

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

вые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

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

5 КЛАСС

(102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика (12 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.	1
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1
3	Высокий старт Финальное усилие. Бег 30м. Эстафеты.	1
4	Шестиминутный бег.	1
5	Развитие скоростно-силовых способностей.	1

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой раз-
решается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

6	Метание мяча на дальность с разбега.	1
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	1
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тест на гибкость.	1
10	Преодоление препятствий, подтягивание на перекладине.	1
11	Броски мяча (1 кг) на дальность. Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1
12	Развитие координационных способностей, челночный бег 3х10м	1
«Спортивные игры - баскетбол» (10 часов)		
13	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
14	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол.	1
15-16	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2
17-18	Прием и передача мяча. Ведение мяча.	2
19	Ловля и передача двумя руками от груди	1
20	Перемещения, игра «мини-баскетбол»	1
21	Бросок мяча. Тактика свободного нападения	1
22	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1
«Гимнастика с основами акробатики» (10 часов)		
23	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1
24	Прыжок в упор присев, упражнения со скакалкой	1
25-26	Развитие координационных способностей.	2
27	Совершенствование висов и упоров. Лазание.	1
28	Акробатическая комбинация Строевой шаг. Повороты в движении	1
29	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку.	1
30	Равновесие. Упражнения на скамейке.	1
31-32	Развитие силы, гибкости методом круговой тренировки.	2
Лыжная подготовка » (16 часов)		
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды, обуви.	1
34-35	Закрепление попеременного и одновременного двухшажного хода.	2
36	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1
37	Техника одновременного бесшажного хода.	1
38-39	Попеременный двухшажный ход.	2
40-41	Тормажения «плугом», «упором»	2
42-43	Повороты на лыжах.	2
44	Подвижные игры на лыжах, прохождение дистанции 2 км.	1
45	Встречная эстафета без палок. Круговая эстафета 150 м	1
46	Лыжные гонки на 1 км. Повороты на лыжах.	1
47	Преодоление препятствий произвольным способом.	1
48	Прохождение дистанции до 3 км.	1
Спортивные игры. Волейбол (10 часов).		
49	ТБ по волейболу. Стойка волейболиста. Передвижения.	1
50	Техника набрасывание мяча над собой, приема и передачи мяча	1

	сверху	
51	Закрепление техники набрасывание мяча, приема и передачи мяча сверху.	1
52	Закрепление набрасывание мяча над собой, приема и передачи мяча сверху.	1
53	КУ набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
54	Закрепление техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
55	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Закрепление нижней прямой подачи.	1
56	Закрепление передачи мяча в парах, нижней прямой подачи.	1
57	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
58	Учебная игра волейбол. Тест на гибкость.	1
Легкая атлетика (10 часов).		
59-60	ТБ по легкой атлетике. Техника разбега и прыжка в высоту «перешагиванием».	2
61-62	КУ - прыжка в высоту на минимальных высотах. Закрепление броска набивного мяча. Прыжок в длину с места.	2
63	Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3х10м.	1
64	Бег на короткую дистанцию 30м. Прыжок в длину с разбега.	1
65	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
66-67	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	2
68	Эстафетный бег. Подтягивание на результат.	1

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

6 КЛАСС

(102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика (18ч.)		
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой помощи.	1
2	ТБ на занятиях по л/а. Спринтерский бег 30м	1
3	Техника длительного бега.	1
4	Развитие выносливости 6 минутный бег.	1
5-6	Техника прыжка в длину с разбега.	2
7	Контроль техники прыжка в длину с места.	1
8	Развитие силовых способностей, подтягивание.	1
9	Челночный бег 3*10 м.	1

10	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1
11	Развитие выносливости.	1
12	Бег с преодолением препятствий.	1
13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
14	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
15	Контроль прыжка в высоту.	1
16	Метание малого мяча в цель с расстояния 8-10м.	1
17	Бросок набивного мяча из разных исходных положений.	1
18	Закрепление техники броска набивного мяча, тест на гибкость.	1
Спортивные игры (баскетбол 15ч.)		
19	ТБ на занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения игрока.	1
20	Правила игры в баскетбол. Остановки и повороты.	1
21	Ловля и передача мяча на месте.	1
22	Ловля и передача мяча в движении.	1
23-24	Техника ведения мяча.	2
25-26	Техника бросков мяча.	2
27	Индивидуальная техника защиты.	1
28	Закрепление техники владения мячом.	1
29	Закрепление техники перемещений, владений мячом.	1
30	Освоение тактики игры. Игра «Борьба за мяч».	1
31	Освоение тактики игры. Игра «Мяч капитану».	1
32-33	Овладение игрой.	2
Гимнастика (15ч.)		
34	ТБ на занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений.	1
35	Освоение ОРУ без предметов на месте.	1
36	Освоение ОРУ без предметов в движении.	1
37	Освоение ОРУ с предметами.	1
38	Совершенствование висов и упоров.	1
39-40-41	Освоение акробатических упражнений.	3
42-43-44	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	3
45	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
46	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
47	Передвижение по гимнастической скамейке.	1
48	Прыжки со скакалкой. КУ (тест) на гибкость.	1
Лыжная подготовка (24ч.)		
49	ТБ на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде, обуви.	1
50-51-52	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	3
53-54-55	Одновременный бесшажный ход.	3
56-57-58	Подъем «полуелочкой».	3
59-60-61	Торможение «плугом».	3
62	Повороты переступанием.	1
63	Повороты переступанием в движении.	1
64	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы.	1
65-66	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	2
67-68	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы.	2
69-70	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2
71-72	Торможение и поворот упором.	2

Спортивные игры (волейбол 18ч.)		
73	ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения игрока.	1
74	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты .	1
75	Освоение техники приема и передач мяча.	1
76	Освоение техники приема и передач мяча.	1
77	Правила игры волейбол.	1
78	Закреплениетехники игры в волейбол.	1
79	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
80	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
81	Закрепление техники владения мячом.	1
82	Закрепление техники перемещения, владения мячом.	1
83	Освоение тактики игры.	1
84	Освоение тактики игры.	1
85	Освоение тактики игры.	1
86	Владение мячом в парах.	1
87	Игра «У кого меньше мячей». Тест на гибкость.	1
88-89-90	Игра по упрощенным правилам	3
Легкая атлетика (12ч.)		
91-92	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а. Подтягивание.	2
93	Эстафеты с бегом. Значение л/а для развития двигательных споособностей.	1
94	Челночный бег 3×10 м.	1
95	Бег с ускорением, бег 30 м на результат.	1
96-97	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	2
98	Закрепление навыков прыжков. Прыжок в длину с места.	1
99	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
100	Метание малого мяча с места на дальность. КУ.	1
101-102	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Быстро и точно», «Снайперы».	2

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

7 КЛАСС

(102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика (18 ч)		
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой помощи. Игры.	1
2	Влияние физических упр. на здоровье человека. Спринтерский бег.	1
3	Организация места занятия. Спринтерский бег.	1
4	Спринтерский бег, бег на результат 30м.	1
5	Шестиминутный бег.	1
6-7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
8-9	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	2
10	Развитие координации Челночный бег 3*10 м.	1
11	Бег в равномерном темпе 10 мин, тест на гибкость.	1

12-13	Бег с преодолением препятствий.	2
14	Прыжок в длину с места на результат.	1
15-16	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
17	Метание малого мяча в цель с расстояния 10 - 12 м.	1
18	Правила самоконтроля. Броски набивного мяча (2кг), подтягивание.	1
Спортивные игры баскетбол (15ч)		
19	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока.	1
20	Правила игры в баскетбол. Остановки и повороты.	1
21	Ловля и передача мяча на месте.	1
22	Ловля и передача мяча в движении.	1
23	Техника ведения мяча.	1
24	Техника ведения мяча в движении.	1
25	Техника бросков мяча.	1
26	Техника бросков мяча в движении.	1
27	Индивидуальная техника защиты.	1
28	Закрепление техники владения мячом.	1
29	Закрепление техники перемещений, владений мячом.	1
30	Освоение тактики игры. Игра.	1
31	Освоение тактики игры. Игра «Мяч капитану».	1
32-33	Учебная игра.	1
Гимнастика с основами акробатики (15ч)		
34	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
35	ОРУ без предметов на месте.	1
36	Освоение ОРУ без предметов в движении.	1
37	Освоение ОРУ с предметами.	1
38	Совершенствование висов и упоров.	1
39-40-41	Освоение акробатических упражнений.	3
42-43-44	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	3
45	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
46	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
47	Передвижение по гимнастической скамейке.	11
48	Прыжки со скакалкой. КУ на гибкость.	1
Лыжная подготовка (24ч)		
49	ТБ на занятиях лыжами. Требования к одежде и обуви.	1
50-51-52	Значение занятий лыжами. Одновременный одношажный ход.	3
53-54-55	Совершенствование одновременного одношажного хода.	3
56-57-58	Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин.	3
59-60-61	Торможение «плугом».	3
62	Повороты переступанием.	1
63	Подъём в гору скользящим шагом.	1
64	Игра «Гонка с преследованием», «Гонка с обгонами».	1
65	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	1
66	Подъемы и спуски под уклон.	1
67-68	Игра «гонки с выбыванием».	2
69-70	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2
71-72	Закрепление техники изученных ходов.	2
Спортивные игры волейбол (18ч)		
73	ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения.	1

74	Правила и игры волейбол. Остановки и повороты.	1
75	Освоение техники приема и передач мяча.	1
76	Прием и передача мяча.	1
77	Овладение техникой игры.	1
78	Тактика игры.	1
79	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
80	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
81	Закрепление техники владения мячом.	1
82	Закрепление техники перемещения, владения мячом.	1
83	Освоение тактики игры.	1
84	Закрепление тактики игры.	1
85	Учебная игра.	1
86	Передача мяча в парах.	1
87	Контроль и игры в волейбол.	1
88	Закрепление техники подачи мяча.	1
89	Совершенствование игровых навыков.	1
90	Закрепление техники и тактики игры.	1
Легкая атлетика (12ч)		
91-92	ТБ на занятиях по л/а. Спринтерский бег.	2
93	Эстафеты с бегом.	1
94	Челночный бег 3×10 м.	1
95	Бег с ускорением. Бег 30 м на результат.	1
96	Прыжок в длину с места, подтягивание на результат.	1
97	Контроль прыжка в длину с места	1
98	Прыжки в длину с разбега	1
99	Шестиминутный бег	1
100	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1
101-102	Метание малого мяча на месте в вертикальную цель, в стену.	2

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

8 КЛАСС

(102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика (18ч)		
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой помощи.	1
2-3	Спринтерский бег, низкий старт, эстафеты.	2
4	Развитие быстроты, бег на результат 30 метров.	1
5-6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
7	Длительный бег (6 минутный).	1
8-9	Метание малого мяча на дальность с места, с разбега.	2
10	Челночный бег 3*10 м.	1
11	Бег в равномерном темпе 10 минут, тест на гибкость.	1
12	Прыжок в длину с места.	1
13-14	Метание малого мяча в цель с 10-12м.	1
15-16-17	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	3

18	Броски набивного мяча (2кг). Подтягивание на результат.	1
Спортивные игры баскетбол (15ч)		
19	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока.	1
20	Правила игры в баскетбол. Остановки и повороты.	1
21	Ловля и передача мяча на месте.	1
22	Ловля и передача мяча в движении.	1
23	Совершенствование техники ведения мяча.	1
24	Техника ведения мяча в движении.	1
25	Штрафной бросок мяча.	1
26	Совершенствование техники бросков мяча.	1
27	Совершенствование техники защиты.	1
28	Закрепление техники владения мячом.	1
29	Совершенствование перемещений, владений мячом.	1
30	Освоение тактики игры в баскетбол.	1
31	Освоение тактики игры.	1
32-33	Учебная игра баскетбол.	2
Гимнастика с основами акробатики (15ч)		
34	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
35	ОРУ без предметов на месте.	1
36	Освоение ОРУ без предметов в движении.	1
37	ОРУ с предметами.	1
38	Висы и упоры.	1
39	Освоение акробатических упражнений.	1
40-41	Совершенствование координационных способностей.	2
42	Эстафеты и игры с гимнастическим инвентарем.	1
43-44-45	Совершенствование силовых способностей (подтягивание) и выносливости.	3
46-47-48	Совершенствование развития гибкости (тест на гибкость).	3
Лыжная подготовка (24ч)		
49	ТБ на занятиях лыжами. Требования к одежде и обуви.	1
50-51-52	Одновременный одношажный ход.	3
53	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
54-55-56	Коньковый ход, торможение «плугом».	3
57	Развитие выносливости.	1
58-59-60	Прохождение дистанции изученными способами.	3
61	Развитие скоростных качеств.	1
62-63-64	Поворот «плугом». Одновременный одношажный ход.	3
65	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	1
66-67-68	Подъемы и спуски под уклон. Торможение «плугом».	3
69-70-71	Спуск с горы применяя торможения и поворот «плугом».	3
72	Развитие выносливости.	1
Спортивные игры (волейбол 18ч)		
73	ТБ на занятиях волейболом. Терминология. Стойки и перемещения.	1
74	Правила и игры волейбол. Остановки и повороты.	1
75	Передача мяча у сетки.	1
76-77	Передача мяча в колоннах.	2
78-79	Отбивание мяча кулаком через сетку.	2
80-81	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
82-83	Освоение техники нижней прямой подачи.	1

84	Нижняя прямая подача мяча.	1
85	Совершенствование элементов волейбола.	1
86	Совершенствование перемещения, владения мячом.	1
87-88	Совершенствование тактики игры.	2
89-90	Учебная игра.	2
Легкая атлетика (12ч)		
91-92	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по легкой атлетике.	2
93	Челночный бег.	1
94	Прыжок в длину с места.	1
95	Эстафетный бег, подтягивание.	1
96	Техника низкого старта бег 30м на результат.	1
97	Шестиминутный бег.	1
98-99	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
100-101	Метание малого мяча с места на дальность. КУ.	2
102	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Быстро и точно».	1

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

9 КЛАСС

(102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика (18 ч)		
1	Инструктаж по Технике безопасности. Правила личной гигиены.	1
2	Низкий старт, бег 30м.	1
3-4	Метание теннисного мяча на дальность с места, с разбега.	1
5	Развитие выносливости, шестиминутный бег.	1
6	Бег на результат 60 м.	1
7-8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
9	Челночный бег 3*10 м.	1
10	Прыжок в длину с места.	1
11-12	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2
13	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание на результат».	1
14	Полоса препятствий. Подтягивание на перекладине.	1
15-16	Метание малого мяча в цель с 10-12м. Тест на гибкость.	2
17-18	Броски набивного мяча (2кг).	2

Спортивные игры баскетбол (15ч)		
19	Передача мяча на месте. Штрафной бросок	1
20	Закрепление техники броска по кольцу.	1
21-22	Штрафной бросок.	1
23	Передача мяча в движении.	1
24	Передача мяча различными способами.	1
25	Техника ведения мяча.	1
26	Нападение быстрым прорывом.	1
27	Взаимодействия 2-х игроков в нападении.	1
28-29	Комбинации из освоенных элементов.	2
30	Техника перемещений.	1
31	Освоение тактики игры в баскетбол.	
32-33	Учебная игра	1
Гимнастика с основами акробатики (16ч)		
34-35	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	2
36-37	Акробатические упражнения	2
38	Совершенствование акробатических упражнений.	1
39-40	Развитие координационных способностей.	2
41	Развитие силовых способностей.	1
42	Круговая тренировка	2
43-44	Висы и упоры.	2
45	Эстафеты и игры с гимнастическим инвентарем	1
46-47	Упражнения на равновесие.	2
48-49	Совершенствование развития гибкости (тест на гибкость)	2
Лыжная подготовка (20ч)		
50	ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1
51	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	1
52	Торможение «плугом», упором.	1
53	Уход с лыжни в движении.	1
54-55	Коньковый ход.	2
56-57	Прохождение дистанции до 4 км.	2
58	Подъемы и спуски.	1
59-60	Одновременный одношажный ход.	2
61-62	Переход с попеременных ходов на одновременные.	2
63	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
64	Развитие выносливости.	1
65-66	Прохождение дистанции изученными способами.	2
67-68	Поворот «плугом». Одновременный одношажный ход.	2
69	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты на лыжах.	1
Спортивные игры (волейбол 18ч)		
70	Т.Б. на уроках волейбола	1
71	Совершенствование перемещения, владения мячом	1
72	Передача в паре, тройках на месте	1
73	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол	1
74-75	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	2
76	Приёмы и передача мяча снизу в паре	1
77	Варианты подач мяча.	1
78	Варианты подач мяча.	1
79	Варианты подач мяча.	1

80-81	Нападающий удар через сетку.	2
82-83	Совершенствование тактики игры	2
84-85-86	Учебная игра в волейбол	3
87	Игровой урок, тест на гибкость.	1
Легкая атлетика (15ч)		
88	Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья».	1
89	Челночный бег 3*10 м.	1
90	Прыжок в длину с места	1
91	Бег в равномерном темпе, подтягивание.	1
92	Низкий старт, бег 30м	1
93	Развитие быстроты, бег 30м на результат	1
94-95	Метание теннисного мяча на дальность с места,	2
96	6 минутный бег	1
97-98	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	2
99-100	Эстафетны бег, правила эстафетного бега.	2
101-102	Игры и эстафеты.	2