

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Ярославской области
Администрация Гаврилов - Ямского района
МОУ «Вышеславская ОШ»

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Груздева В.В.

№ 32-03 от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 – 9 классов

д. Прошенино 2023

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 5-9 классе разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.;
- Учебным планом МОУ «Вышеславская ОШ» Гаврилов-Ямского района Ярославской области на 2023-2024 учебный год;
- Авторской программой по физической культуре

На освоение учебного предмета «Физическая культура» в 8,9 классах в 2023-2024 учебном году в УП МОУ «Вышеславская ОШ» отведено 136 часов в год (2 часа в неделю в 8-9 классах).

Преподавание учебного предмета ведется с использованием УМК: В.И.Лях

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- *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 учётом 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;*
- *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.*

Содержание основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 8-9 классах

| Тема | 8 класс | 9 класс |
|------------------------------------|------------------|---------|
| Основы знаний | В процессе урока | |
| Лёгкая атлетика | 20 | 20 |
| Спортивные игры | 18 | 18 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 |
| Лыжная подготовка | 16 | 16 |
| Итого: | 68 ч | 68 ч |

Планирование уроков физической культуры в 8 классе на 2023—2024 год

| № п/п | Дата провед ения | Тема урока | Кол-во часов |
|-----------------------------------|------------------------|---|-----------------|
| Легкая атлетика (10 часов) | | | |
| 1. | 05.09. | Инструктаж по ТБ. Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. Спорт и спортивная подготовка. | 1 |
| 2. | 07.09. | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Низкий старт до 30 м. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. | 1 |
| 3. | 12.09. | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. | 1 |
| 4. | 14.09. | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Соревнования в беге на 60 м. | 1 |
| 5. | 19.09. | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки. Встречная эстафета 8*60 м. | 1 |
| 6. | 21.09. | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (бег до 1000 м). Понятие о темпе упражнения. | 1 |
| 7. | 26.09. | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Понятие о ритме упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие об объеме упражнения. | 1 |
| 8. | 28.09. | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Разбег. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. | 1 |
| 9. | 03.10 | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Переход через планку. Подбор индивидуального разбега. | 1 |
| 10. | 05.10 | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Прыжок в высоту с небольшого разбега (5—6 больших шагов). Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. | 1 |
| Волейбол (8 часов) | | | |
| 11. | 10.10 | Волейбол. Техника безопасности на уроках | 1 |

| | | | |
|--|-------|---|---|
| | | волейбола. Приём и передача мяча в парах. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча» | |
| 12. | 12.10 | Волейбол. Приём и передача мяча. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле». | 1 |
| 13. | 17.10 | Волейбол. Передача мяча. Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Волейбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 14. | 19.10 | Волейбол. Приём и передача. Комбинации, состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Волейбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 15. | 24.10 | Волейбол. Приём нижней прямой подачи. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу». | 1 |
| 16. | 26.10 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 17. | 07.11 | Волейбол. Нападающий удар. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 18. | 09.11 | Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Страховка при блокировании. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (14 ч). Способы двигательной (физкультурной) деятельности и оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока) | | | |
| 19. | 14.11 | Меры безопасности на уроках гимнастики. Страховка при выполнении упражнений. Строевые упражнения. | 1 |
| 20. | 16.11 | Висы. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1 |
| 21. | 21.11 | Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы. Дозировка упражнений | 1 |
| 22. | 23.11 | Опорный прыжок. Упражнения на развитие | 1 |

| | | | |
|---------------------------------|-------|---|---|
| | | скоростно-силовых способностей и гибкости. | |
| 23. | 28.11 | Опорный прыжок. Упражнения на развитие выносливости. | 1 |
| 24. | 30.11 | Опорный прыжок. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки. | 1 |
| 25. | 05.12 | Акробатика. Лазанье. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д) | 1 |
| 26. | 07.12 | Акробатика. Лазанье. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. | 1 |
| 27. | 12.12 | Акробатика. Лазанье. Длинный кувырок. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации. | 1 |
| 28. | 14.12 | Комбинации на рейке гимнастической скамейки. Общеразвивающие упражнения с мячом. Планирование занятий физической культурой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | 1 |
| 29. | 19.12 | Акробатика. Лазанье по канату (произвольным способом с помощью ног). | 1 |
| 30. | 21.12 | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. | 1 |
| 31. | 26.12 | Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие гибкости. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб) | 1 |
| 32. | 28.12 | Упражнения на гимнастических брусьях. Встречная эстафета с обручем и скакалкой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. | 1 |
| Лыжная подготовка (15 ч) | | | |
| 33. | 09.01 | Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных соревнований. Подбор лыжного инвентаря. | 1 |
| 34. | 11.01 | Передвижения на лыжах. Прикладное значение передвижения на лыжах. | 1 |
| 35. | 16.01 | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 36. | 18.01 | Прохождение дистанции 2 км (д) и 3 км (м) изученными способами. Игры на свежем воздухе. Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 37. | 23.01 | Прохождение дистанции 3 км. Передвижения на | 1 |

| | | | |
|------------------------|-------|---|---|
| | | лыжах. Основной вариант одношажного хода. Игра «По местам». | |
| 38. | 25.01 | Прохождение дистанции 3,5 км. Скоростной вариант одношажного хода. Передвижения на лыжах. Игра «Кто быстрее?». | 1 |
| 39. | 30.01 | Ускорение в заданном темпе 400 метров. Скоростной вариант одношажного хода. Передвижения на лыжах. | 1 |
| 40. | 01.02 | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Ускорение 10*100 метров. | 1 |
| 41. | 06.02 | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Ускорение 10*150 метров. | 1 |
| 42. | 08.02 | Коньковый ход. Игра «Гонка с палками и без палок». Передвижения на лыжах. | 1 |
| 43. | 13.02 | Передвижения на лыжах. Подъемы. Подъемы скользящим шагом. | 1 |
| 44. | 15.02 | Повороты. Попеременный четырехшажный ход. Повороты плугом. Передвижения на лыжах. | 1 |
| 45. | 20.02 | Повороты: поворот плугом. Игра «Биатлон». Передвижения на лыжах. Зимние олимпийские виды спорта. | 1 |
| 46. | 22.02 | Передвижения на лыжах. Спуски. Ускорения 8*200 метров. Спуски в различных стойках | 1 |
| 47. | 27.02 | Прохождение дистанции 3*1 км в заданном темпе. Спуски. Катание с горок. Соревнования на дистанции 3 км. | 1 |
| Баскетбол (6 ч) | | | |
| 48 | 29.02 | Баскетбол. Передвижения игрока. Ведение мяча (с изменением направления и скорости, ведение попеременно левой и правой рукой). | 1 |
| 49 | 05.03 | Баскетбол. Ведение мяча. Встречная эстафета с двумя мячами. Разные виды ходьбы и бега. | 1 |
| 50 | 07.03 | Баскетбол. Ведение мяча. Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Отжимания. | 1 |
| 51 | 12.03 | Баскетбол. Накрывание мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока | 1 |
| 52 | 14.03 | Баскетбол. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. | 1 |
| 53 | 26.03 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча. | 1 |
| Футбол (5 ч) | | | |
| 54 | 28.03 | Т.Б. на уроках по футболу. Передачи в два касания и с уходом в сторону. | 1 |

| | | | |
|--|-------|--|---|
| 55 | 02.04 | Футбол. Техника ударов по мячу средней и внутренней частью стопы. | 1 |
| 56 | 04.04 | Ведение мяча попеременно правой и левой ногой. Игра. | 1 |
| 57 | 09.04 | Технико-тактические взаимодействия игроков в упражнениях. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 1 |
| 58 | 11.04 | Игра в футбол. Футбол теннисным мячом. Эстафета с катанием набивных мячей. | 1 |
| Лёгкая атлетика (10 ч). Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность и физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
| 59 | 16.04 | Легкая атлетика. Меры безопасности. Прикладно - ориентированные упражнения. Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Проведение обучающимися разминки перед началом занятий. | 1 |
| 60 | 18.04 | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 мин. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Адаптивная физическая культура (индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры) | 1 |
| 61 | 23.04 | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 17-20 мин. Специальные беговые упражнения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 |
| 62 | 25.04 | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Техника бега по дистанции, финиширование. Кроссовый бег 2000, 3000 м | 1 |
| 63 | 30.04 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника движения в полёте. Подбор короткого разбега (7—9) и полного (11—13 беговых шагов). | 1 |
| 64 | 02.05 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Эстафета с прыжками в длину. | 1 |
| 65 | 07.05 | Прыжковые упражнения. Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. | 1 |

| | | | |
|----|-------|--|---|
| 66 | 14.05 | Метание малого мяча. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе и в медленном беге. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей. ОРУ. | 1 |
| 67 | 16.05 | Метания в (вертикальную и горизонтальную) цель 1x1 м с расстояния 12—16 м. <i>Метание малого мяча по движущей мишени.</i> | 1 |
| 68 | 16.05 | Метание на дальность. Бросок набивного мяча и ловля двумя руками из различных исходных положений (после броска вверх: с хлопком ладонями, после поворота на 90°, после приседания). Организация досуга средствами физической культуры. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе. | 1 |

Планирование уроков физической культуры в 9 классе на 2023—2024 год

| № п/п | Дата проведения | Тема урока | Кол-во часов |
|--|-----------------|---|--------------|
| Легкая атлетика — 10 ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность— в процессе урока | | | |
| 1. | 01.09 | Меры безопасности на уроках легкой атлетики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 70 м. Равномерный бег 7 мин. | 1 |
| 2. | 07.09. | Беговые упражнения. Бег по дистанции 80—100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200—300 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | 1 |
| 3. | 08.09. | Соревнования в спринтерском беге на 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Низкий старт. Финиширование. Равномерный бег 10 мин | 1 |
| 4. | 14.09. | Соревнования в спринтерском беге на 60 м. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. | 1 |
| 5. | 15.09. | Соревнования в беге на 100 м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400—600 м. Правила гигиены. | 1 |
| 6. | 21.09. | Равномерный бег 15 мин. Длительный бег. | 1 |

| | | | |
|--|--------|---|---|
| | | Пробегание отрезков 600—800 м. Измерение результатов, подготовка мест занятий. | |
| 7. | 22.09. | Соревнования в беге на 1000 м. Правила соревнований. Челночный бег. Варианты челночного бега. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10—15 мин | 1 |
| 8. | 28.09 | Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7—9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике. | 1 |
| 9. | 29.09 | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием» и способом «перекидной». Ходьба и бег в чередовании. | 1 |
| 10. | 05.10 | Соревнования по прыжкам высоты. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | 1 |
| Спортивные игры. Баскетбол — 10 часов | | | |
| 11. | 06.10 | ТБ на уроках по баскетболу. Передвижения и остановки. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах. | 1 |
| 12. | 12.10 | Бросок в кольцо после двух шагов. Челночный бег 3*10 метров. Учебная игра. | 1 |
| 13. | 13.10 | Броски мяча. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра. | 1 |
| 14. | 19.10 | Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |
| 15. | 20.10 | Зонная защита. Правила проведения спортивной разминки. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). Подтягивание. | 1 |
| 16. | 26.10 | Персональная защита. Передача, ведение и броски. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). Комплекс ОРУ с предметами. | 1 |
| 17. | 27.10 | Эстафета с броском баскетбольного мяча в корзину. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2, 4*3). Учебная игра. | 1 |
| 18. | 09.11 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра | 1 |
| 19. | 10.11 | Эстафета с обводкой и с баскетбольными мячами. | 1 |

| | | | |
|--|--------|---|---|
| | | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. | |
| 20. | 16.11. | Учебная игра в баскетбол 2x15 мин. Броски. Накрывание мяча. Подстраховка. Учебная игра в баскетбол. Комплекс упражнений для развития быстроты движений Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики — 12 ч | | | |
| 21. | 17.11 | Меры безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ упражнения с предметами. Основы знаний. ЗОЖ, определение и регулирование нагрузок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | |
| 22. | 23.11. | Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 23. | 24.11. | Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Страховка и помощь во время занятий. | 1 |
| 24. | 30.11. | Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения в движении. | 1 |
| 25. | 01.12 | Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения, ритмические движения. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений. | 1 |
| 26. | 07.12 | Комбинации в акробатике. Стойка на голове и руках. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 27. | 08.12 | Комбинации в акробатике. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя | 1 |
| 28. | 14.12 | Комбинации в акробатике: стойка на голове и руках; длинный кувырок. Лазанье по канату. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки. | 1 |
| 29. | 15.12 | Упражнения и комбинации на бревне и перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса Упражнения на развитие силовых способностей. | 1 |
| 30. | 21.12 | Закрепление комбинаций на бревне и перекладине. Зачет на бревне и перекладине. ОФП. | 1 |
| 31. | 22.12 | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Преодоление препятствий прыжком. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | 1 |

| | | | |
|---------------------------------|-------|--|---|
| 32. | 28.12 | Опорный прыжок. ОРУ в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса. Эстафета с элементами гимнастики. | 1 |
| Лыжная подготовка — 15 ч | | | |
| 33. | 29.12 | Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 3 км. Одновременный бесшажный ход (повторение). Прохождение дистанции 2000 м. Правила соревнований по лыжному спорту. Первая помощь при обморожениях. | 1 |
| 34. | 11.01 | Прохождение дистанции 3 км. Попеременный двухшажный ход (повторение). Спуски и подъемы. | 1 |
| 35. | 12.01 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 4 км попеременным и одновременным ходами. Спуски и подъемы. Игра «Вызов номеров на лыжах». | 1 |
| 36. | 18.01 | Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках, торможениях. Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонка с преследованием». | 1 |
| 37. | 19.01 | Скоростной вариант одновременного одношажного хода. Эстафеты на лыжном склоне | 1 |
| 38. | 25.01 | Попеременный четырехшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. | 1 |
| 39. | 26.01 | Попеременный четырехшажный ход. Повороты на месте. Игра «С горы через ворота». | 1 |
| 40. | 01.02 | Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой. Преодоление препятствий на лыжах. | 1 |
| 41. | 02.02 | Коньковый ход. Подъемы, торможения, повороты. Эстафеты «Быстрый лыжник» | 1 |
| 42. | 08.02 | Торможение упором и плугом. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 |
| 43. | 09.02 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3,5 км. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. | 1 |
| 44. | 15.02 | Индивидуальная гонка на дистанции 3 км. Контруклоны | 1 |
| 45. | 16.02 | Передвижение по среднепересеченной местности 2 км. Повороты и торможения. Спуски в средней стойке. Спуски и подъемы. | 1 |
| 46. | 22.02 | Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции | 1 |

| | | | |
|--|-------|--|---|
| | | 4 км (д.) и 6 км (м.). Ускорения 10 *100 м. Ускорения 5 x200 м. | |
| 47. | 29.02 | Прохождение дистанции 4*200м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. | 1 |
| Волейбол - 11 ч. Способы двигательной (физкультурной) деятельности и знания о физической культуре —в процессе урока | | | |
| 48. | 01.03 | ТБ на уроках по волейболу. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи | 1 |
| 49. | 07.03 | Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи и приемы мяча. | 1 |
| 50. | 14.03 | Верхняя передача мяча двумя руками - спиной к партнеру. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. | |
| 51. | 15.03 | Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону | 1 |
| 52. | 28.03 | Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине | 1 |
| 53. | 29.03 | Волейбол. Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Стойки и перемещение игрока. | 1 |
| 54. | 04.04 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу). Индивидуальное блокирование. | 1 |
| 55. | 05.04 | Волейбол. Групповое блокирование. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | 1 |
| 56. | 11.04 | Групповое блокирование. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании Верхняя прямая подача. | 1 |
| 57. | 12.04 | Учебная игра в волейбол. Нападающий удар и групповое блокирование. Организация и планирование занятий физической культурой по развитию гибкости и ловкости. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий</i> | 1 |
| 58. | 18.04 | Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> | 1 |

| Легкая атлетика –10 часов. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – в процессе урока | | | |
|---|-------|--|---|
| 59. | 19.04 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11–13 шагов разбега. | 1 |
| 60. | 25.04 | Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Самоконтроль. | 1 |
| 61. | 26.04 | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. | 1 |
| 62. | 02.05 | Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. Броски набивного мяча. | 1 |
| 63. | 03.05 | Метание малого мяча. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание в горизонтальную цель. Медленный бег | 1 |
| 64. | 10.05 | Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. Судейство. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | 1 |
| 65. | 16.05 | Беговые упражнения. Равномерный бег 15 мин. Профессионально-прикладная физическая подготовка, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. | 1 |
| 66. | 16.05 | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. | 1 |
| 67. | 17.05 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. | 1 |
| 68. | 17.05 | Соревнования в кроссовом беге 2000–3000 м. Специальные беговые упражнения. Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки. | 1 |